సాక్షి
ఫన్‌డే
ఆదివారం :: 6 ఆగస్టు 2017

బెస్ట్ ఫ్రెండ్స్

మెకెన్నాకి క్యాన్సర్ వచ్చింది. కీమో థెరపీ వల్ల జుట్టంతా రాలిపోయింది. తన బెస్ట్ ఫ్రెండ్స్ కన్నీళ్లు రాల్చకుండా... గుండె దిటవు చేసుకోమని మెకెన్నాకి చెప్పడానికి వాళ్లందరూ గుండు చేయించుకున్నారు. శిరోజాల మీద ఎంత మక్కువ ఉంటుంది? అంత కంటే వీళ్లకి స్నేహం మీదే మక్కువ ఎక్కువ!

నేడు ఫ్రెండ్‌షిప్ డే సందర్భంగా...

10వ పేజీలో

ఈ వయస్సులో నాకు పిల్లలు పుడతారా?



తెలుగు రాష్ట్రాల్లో ప్రఖ్యాతి గాంచిన సంతాన వైద్యనిపుణురాలు డాక్టర్ పద్మలత యారాశి వెల్లడి

సంతానరాహిత్యంతో అలమటిస్తున్న వేలాది కుటుంబాల్లో పసిపిల్లల చిరునవ్వులు చిందిస్తున్న సక్సెస్‌ఫుల్ డాక్టర్

ప్రశ్న: డాక్టర్ పద్మలత గారికి నమస్కారం. నా వయస్సు 28 సంవత్సరాలు. నా భర్తకు 30 సంవత్సరాలు. పెళ్లయి సంవత్సరం దాటింది. మాకింకా పిల్లలు కలుగలేదు. మా కలయిక బాగానే ఉన్నాయి. ఎలాంటి అసంతృప్తి లేదు. కాకపోతే మా వారు ఉద్యోగరీత్యా నెలలో వారం రోజులు క్యాంపుకు వెళతారు. ఆ వారం తప్ప మేము హ్యాపీగానే ఉంటున్నాము. అయినా మాకు పిల్లలు పుట్టకపోవడానికి కారణం ఏమిటి?

సుచరిత

జవాబు: లేట్ మ్యారేజ్.. ఆపై పెళ్లయి సంవత్సరం అయినా ఇంకా పిల్లలు పుట్టలేదంటే.. దంపతులిద్దరిలో ఏదో ఒక లోపం ఉండే అవకాశం ఉంది. అయితే మీ ప్రశ్నలో మీకు చెప్పిన వివరాల్లోనే మీ సమస్య ఉందేమో అనిపిస్తోంది. దంపతుల కలయిక జరిగినప్పుడు పురుషుడి వీర్యంలోని శుక్రకణాలతో.. స్త్రీలలో విడదలయ్యే అండం ఏకమైనప్పుడే ఆ స్త్రీ నెలతప్పటం గర్భవతి కావటం జరుగుతుంది.పురుషుడి శుక్రకణాల సంఖ్య బాగుండాలి. కణాలు మంచి ఆకృతితో ఉండాలి. అంతే కాకుండా ఆ కణాలు చాలా చురుకుగా ఉండాలి. అదే సమయంలో స్త్రీలో అండం విడుదల కావాలి. ఆ అండం ఆకృతి బాగుండాలి. ఆరోగ్యవంతంగా.. చురుకుగా ఉన్న అండాలే శుక్రకణాలతో మమేకం అవుతాయి. అప్పుడే ఆ దంపతులకు పిల్లలు పుడతారు. విడివిడిగా చూసినప్పుడు భార్యాభర్తలిద్దరిలో అండాలు, శుక్రకణాలు బాగున్నా సరే పిల్లలు కలుగకపోవచ్చు. దానికి కారణం.. స్త్రీ అండం విడుదలయ్యే రోజుల్లోనే రెండు, మూడు రోజులు కాస్త అటూ ఇటూగా.. భార్యాభర్తలిద్దరి కలయికలు జరగాలి. అప్పుడే స్త్రీలో విడుదలయ్యే అండంతో పురుషుడి వీర్యకణాలు సంయోగం చెందుతాయి. దాంతో అండం పిండంగా రూపుదిద్దుకుంటుంది. మీ భార్యాభర్తలిద్దరి కలయికలు సంతృప్తికరంగానే ఉన్నా పిల్లలు పుట్టకపోవడానికి కారణం బహుశా మీ వారు వారం రోజులు క్యాంపుకు వెళ్లటం వల్లనే కావచ్చు. సరిగ్గా మీకు అండం విడుదలయ్యే రోజుల్లోనే మీవారు క్యాంప్‌కు వెళుతున్నారేమో..పరిశీలించాలి. మీ నెలసరి వివరాలు తెలిస్తే.. మీకు అండం విడుదలయ్యే రోజుల్ని అంచానా వేయవచ్చు. ప్రతి నెల క్రమం తప్పకుండా నెలసరి వచ్చే స్త్రీలలో అండం విడుదలయ్యే రోజుల్ని పరిగణలోకి తీసుకోవాలి. ఆ ప్రకారంగా భార్యాభర్తల కలయికలు జరగాలి. ఉదాహరణకు ప్రతి 28 రోజులకు నెలసరి వచ్చే స్త్రీలలో 14వ రోజున అండం విడుదలవుతుంది. అంటే ఈ స్త్రీ నెలసరి తర్వాత 12వ రోజు నుండి 17 వ రోజు వరకు భర్తతో కలిస్తే.. గర్భం దాల్చే అవకాశం ఉంటుంది. అలాగే 26 రోజులకు నెలసరి వచ్చే స్త్రీలలో 13వ రోజు అండం విడుదలవుతుంది. అప్పుడే ఈ స్త్రీ నెలసరి తర్వాత 10వ రోజు నుండి 15వ రోజు వరకు భర్తతో కలిస్తే.. గర్భం దాల్చుతుంది. ఇక కొంత మంది స్త్రీలకు ప్రతిసారి 24 రోజులకే నెలసరి వస్తుంది. అలాంటి వారికి 9వ రోజు అండం విడుదల అవుతుంది. ఇలాంటి వారు నెలసరి తర్వాత 7 వ రోజు నుండి 12వ రోజు వరకు భర్తతలో క్రమం తప్పకుండా కలిస్తే గర్భవతి అవుతుంది. ఇప్పుడు మీ విషయానికి వస్తే.. మీ సమస్య ఏమిటో మీకు అర్థమయ్యే ఉంటుంది. స్త్రీకి అండం విడుదలయ్యే రోజుల్లో రెండురోజుల ముందు-రెండు రోజులు తర్వాత భర్తతో కలుసుకోలేకపోతే వ్యర్థమే. మీ వారు క్యాంపుకు వెళ్లే రోజుల్ని మీ నెలసరి వివరాల్ని.. మీకు అండం విడుదలయ్యే రోజుల్ని పరిగణించినపుడే మీ సమస్య పరిష్కారమై, మీకు సంతానం కలుగుతుంది. అప్పటికి సంతానం కలుగకపోతే..నిపుణులైన డాక్టర్ల పర్యవేక్షణలో.మంచి ఫెర్టిలిటి సెంటర్‌లో పరీక్షచేయించుకుంటే.. తప్పకుండా మీరు తల్లి అవుతారు.

ప్రశ్న: డాక్టర్ పద్మలత గారికి నమస్కారం. ఆర్థిక సమస్యలు.. మా నాన్నగారు చేసిన అప్పులు నన్ను రోడ్డున పడేసాయి. ఒక్కగానొక్క కొడుకును. అటు తల్లిదండ్రులను వదులుకోలేక.. ఇటు అప్పులు తీర్చే స్తోమత లేక శారీరకంగా..మానసికంగా ఎంతో కష్టపడ్డాను. ఇప్పుడిప్పుడే కొన్ని అప్పులు తీర్చి.. కొంత కుదుటపడ్డాను. ఇప్పుడు నా వయస్సు 35 సంవత్సరాలు. పైన చెప్పిన కారణాల వల్ల నేనింత వరకు పెళ్ళి చేసుకోలేదు. ఇప్పుడు నేను పెళ్ళిచేసుకోవచ్చా? ఈ వయస్సులో పెళ్ళి చేసుకుంటే పిల్లలు పుడతారా? నాకైతే పెళ్ళి చేసుకోవాలన్న ఆసక్తే లేదు.?

సుధీర్, ఖమ్మం

జవాబు: బాధ్యత గల కొడుకుగా మీరు ప్రవర్తించిన విధానం ఒకింత సంతోషాన్ని మరింత బాధని కలిగించింది. జన్మనిచ్చిన తల్లిదండ్రుల ద్వారా వచ్చే ఆస్తుల కోసం సంపద కోసం కుక్కల్లా ప్రవర్తిస్తున్న చాలా మంది కొడుకుల కన్నా మీరు చాలా గొప్పవారు. తల్లిదండ్రుల ఆస్థుల్ని కాదు కష్టాల్ని.. కన్నీళ్ళను పంచుకుని.. వాళ్ళ జీవితాల్ని నిలబెట్టిన వాడే నిజమైన కొడుకు. జీవితమంతా అప్పులతో.. ఆర్థిక సమస్యలతో సతమతమైన మీకు పెళ్లపై ఆసక్తి కలగకపోవటం సహజమే అయితే మీకంటూ ఒక జీవితం కావాలి. ఆ జీవితం మీరు పడ్డ కష్టాల్ని మరిపించే వసంతం కావాలి. ఒక్కసారి ఉహించండి మీరు లేకపోతే మీ తల్లిదండ్రుల పరిస్థితి ఏమై ఉండేది? మీరు ఒకసారి ఫెర్టిలిటి సెంటర్‌లో పరీక్ష చేయించుకుంటే.. మీకు పిల్లలు పుడతారా.. లేదా.. అనేది తెలుస్తుంది. ఏమైనా సమస్యలున్నా.. అత్యాధునికమైన చికిత్సా విధానాల ద్వారా మీకు తప్పకుండా పిల్లలు పుడతారు. ఇంతకాలం మీకు జన్మనిచ్చిన వారికి మీ జీవితం అంకితం చేసారు. ఇక మీరు జన్మనిచ్చే వారికి అంకితం చేయడానికి తప్పకుండా పెళ్లి చేసుకోండి.

ADVT



మాతృత్వ టెస్ట్‌ట్యూబ్ బేబి సెంటర్

హైదరాబాదు

ప్లాట్ నెం: 29, రోడ్ నెం- 01, జూబ్లిహిల్స్,
ఫిల్మ్‌నగర్, హైదరాబాదు. ఫోన్ : 9100222604

తిరుపతి

మాతృత్వ టెస్ట్‌ట్యూబ్ బేబి సెంటర్
మా భూమి టవర్స్, డోర్ నెం: 18-1-302ఎ/ఎ1
భవాని నగర్, కెటి రోడ్, తిరుపతి ఫోన్ : 8099922895

కోరమంగళ

మాతృత్వ టెస్ట్‌ట్యూబ్ బేబి సెంటర్
సైట్-2, బి బ్లాక్, 100 ఫీట్‌రోడ్, కోరమంగళ ఎక్స్‌టెన్షన్,
బెంగుళూరు. ఫోన్: 09108446553

బెంగుళూరు

మాతృత్వ టెస్ట్‌ట్యూబ్ బేబి సెంటర్
57/1, ఈస్ట్‌పార్క్‌రోడ్, మల్లేశ్వరం,
బెంగుళూరు. ఫోన్: 09108446553

హొసూరు

విజయ్ సృష్టి ఫెర్టిలిటి సెంటర్,
నెం: 76, ఓల్డ్ బెంగుళూరు రోడ్, హొసూరు
ఫోన్: 09944827846

కర్నూలు

మాతృత్వ టెస్ట్‌ట్యూబ్ బేబి సెంటర్
డోర్‌నెం. 50-760, ఫస్ట్ ఫ్లోర్, విశ్వభారతి హాస్పిటల్ లేన్,
గాయత్రి ఎస్టేట్స్, కర్నూలు. ఫోన్: 7331164105



ప్రొద్దుటూరు

పద్మ టెస్ట్‌ట్యూబ్ బేబి సెంటర్

ప్రొద్దుటూరు, కడప జిల్లా.
ఫోన్ : 9100775988, 9100775987

• టాప్ స్టోరీస్

జీవన సారం

స్నేహితులు... మనకు దేవుడు ఇవ్వని తోబుట్టువులు

- మెన్సియస్, చైనీస్ తత్వవేత్త





కవర్‌ఫొటో కర్టెసీ:

Albert Bredenhann
Pixel Pro Photography

అల్బర్ట్ బ్రెడెన్‌హాన్
(పిక్సెల్ ప్రో ఫొటోగ్రఫీ)
దక్షిణాఫ్రికా



• హావ్ ఫన్



మెకెన్నా... హ్యేచికో... సిరి... మీరు... నేను!

తెలుపులో ఏ రంగు కలిపితే ఆ రంగుగా మారిపోతుంది. స్నేహితుడూ అంతే, మనలో ఇమిడిపోతాడు.

కానీ ప్రపంచంలో ఉన్న అన్ని రంగులూ కలిసినా ఒక్క తెలుపు రంగు కాలేవు. మిగతా స్నేహితులు ఎందరున్నా ఒక్క మంచి స్నేహితుడు కాలేరు.

మంచి రోజుల కన్నా ఒక మంచి స్నేహితుడిని కోరుకోవడం బెటర్. కష్టమైన రోజులను కూడా మంచి రోజులుగా మార్చగలిగేది ఆ మంచి స్నేహితుడే.

నమ్మితే ఇలాంటి స్నేహితుడిని నమ్మండి. మీలో నిగూఢంగా దాగి ఉన్న మూడు పరిమళాలను అర్థం చేసుకోగలిగేది తనే. మీ చిరునవ్వులో తడిసి ఉన్న బాధ, మీ కోపం వెనుక వణికిపోతున్న ప్రేమ, మీ నిశ్శబ్దంలో దాగి ఉన్న పరమార్థము.. ఇదే అతని పరిచయం.

అతడిని చూస్తే అర్థమయ్యేది ఇది!

జీవితంలో ఏదైనా సాధించు కానీ, ఆ గమ్యానికి ఎంచుకున్న మార్గంలో ఎవ్వరి మనసునూ తొక్కుకుంటూ వెళ్లకు.

ఒకరిని లొంగదీసుకోవడానికో, క్షోభ పెట్టడానికో శక్తి అవసరం కానీ, ఏదయినా సాధించడానికి ప్రేమ ఒక్కటి చాలు.

నీ గమ్యం చేరడానికి నీ సమయం మొత్తాన్నీ పిండెయ్యి. అప్పుడు ఇతరులను దూషించే సమయమే మిగలదు.

జీవితంలో ప్రతి అవకాశాన్నీ వాడుకో, కానీ ఎవరి నమ్మకాన్నీ వాడుకోకు.

నిన్నటిని మార్చగల డబ్బు ఎవ్వరూ కూడబెట్టలేదు. రేపటిని మార్చుకోలేని పేదరికం ఇంకా పుట్టలేదు.

పనిచేస్తేనే కదా ఎదిగేదీ, తప్పులు జరిగేదీ. పనికిమాలిన వాడికి ఇతరుల తప్పులు ఎంచడంతోనే జీవితం చెల్లు.

నీ చుట్టూ అద్దంలా, నీడలా ఉండేవాళ్లనే ఎంచుకో. అద్దం అబద్ధం చెప్పదు. నీడ నిన్ను వదిలి వెళ్లదు.

నిన్ను నువ్వు కౌగిలించుకోలేవు. నీ భుజం మీద వాలి నువ్వు ఏడవలేవు. ఒకరికోసం ఒకరు జీవించడం నేర్చుకో.

స్నేహం వజ్రాల కిరీటం తొడగకపోవచ్చు. స్నేహం లాభం కాకపోవచ్చు. కానీ మిమ్మల్ని చూసి ప్రపంచమంతా ఈర్ష్య పడేలా చేస్తుంది.

పెద్దలతో స్నేహం ఎందుకంటే వాళ్లు మనకంటే ఎక్కువ మంచి చేశారు కాబట్టి.

పిల్లలతో స్నేహం ఎందుకంటే వాళ్లు మనకంటే తక్కువ తప్పులు చేశారు కాబట్టి.

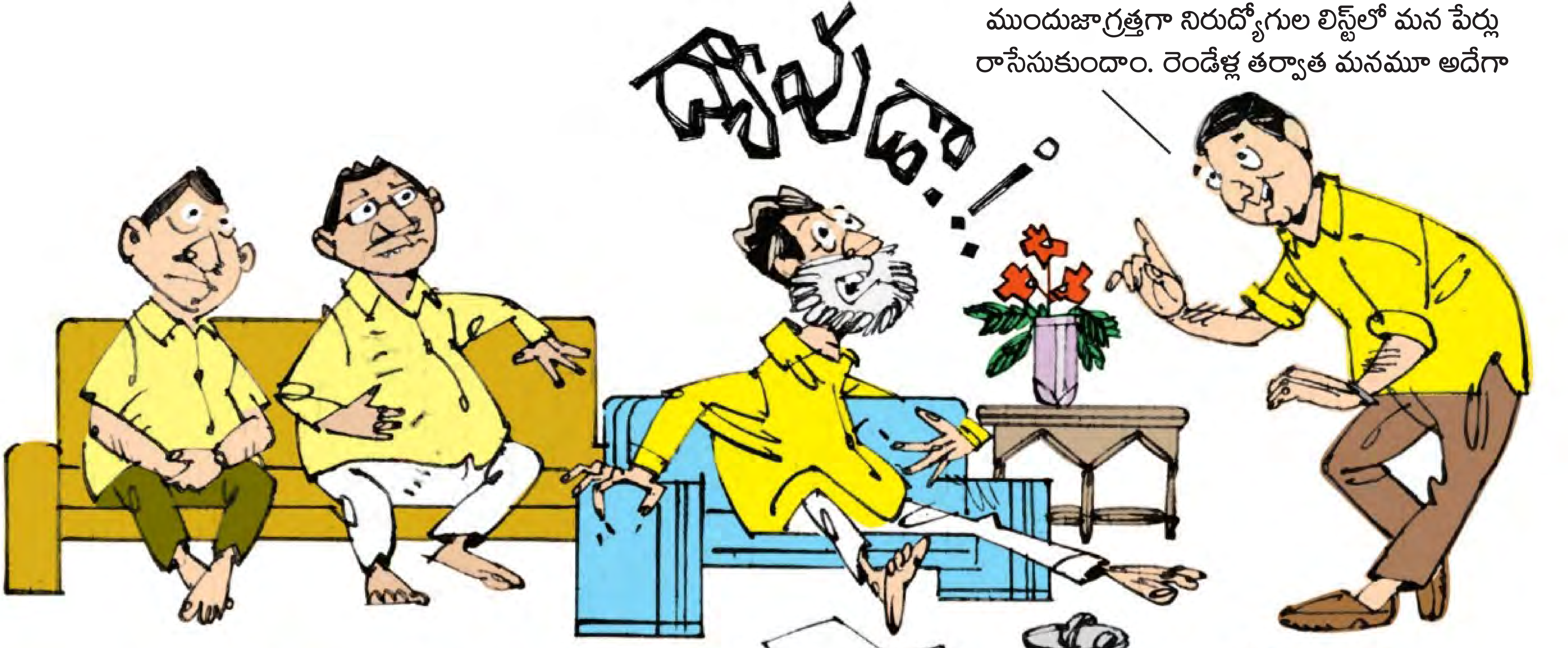
అలాంటివారు ఎన్నిసార్లు అలిగినా.. తెగిన ముత్యాల హారంలా వాళ్లను మళ్లీ దగ్గర చేర్చుకో.

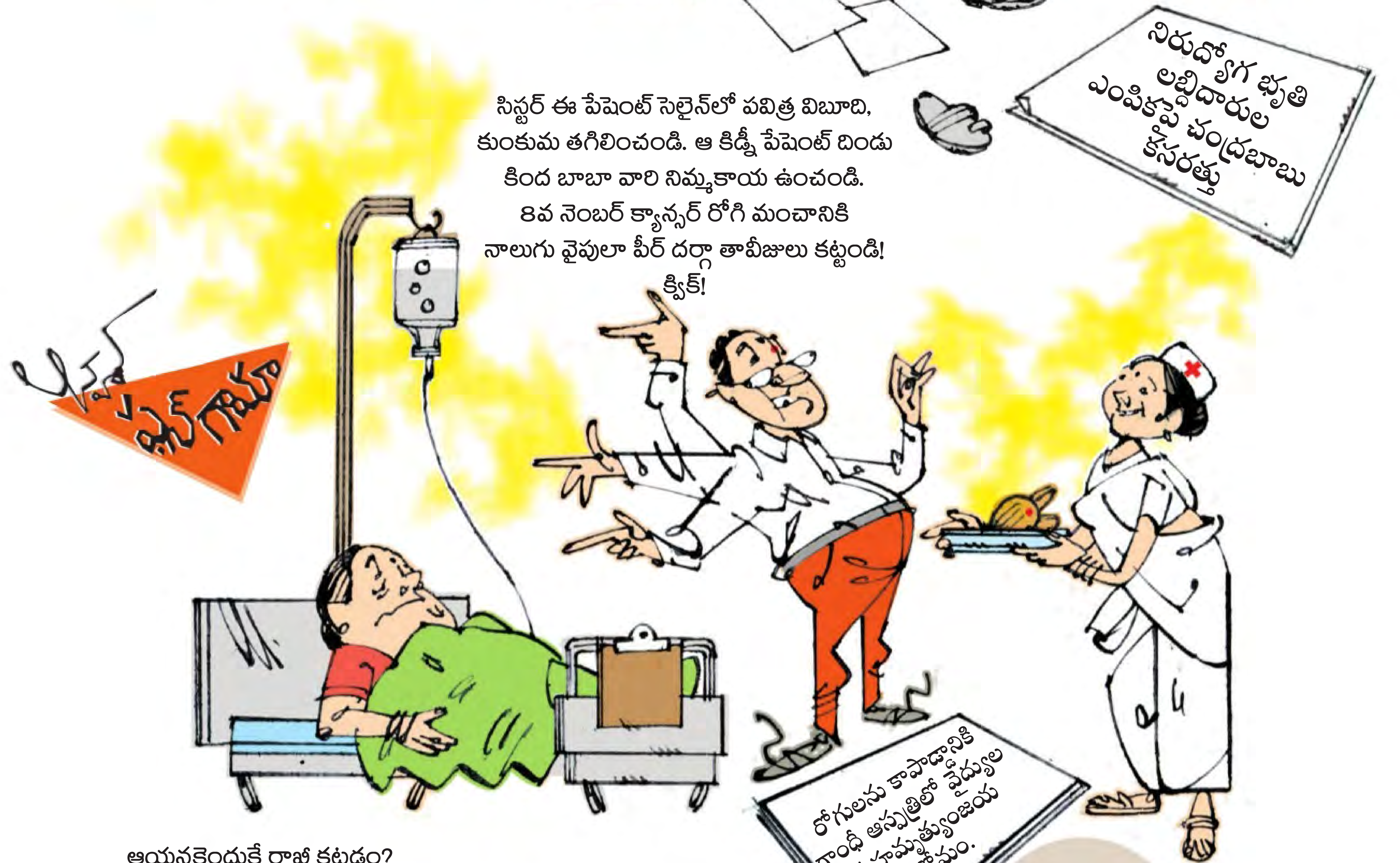
అలాంటి గొప్ప స్నేహితుల కథలు కొన్ని మీకోసం!

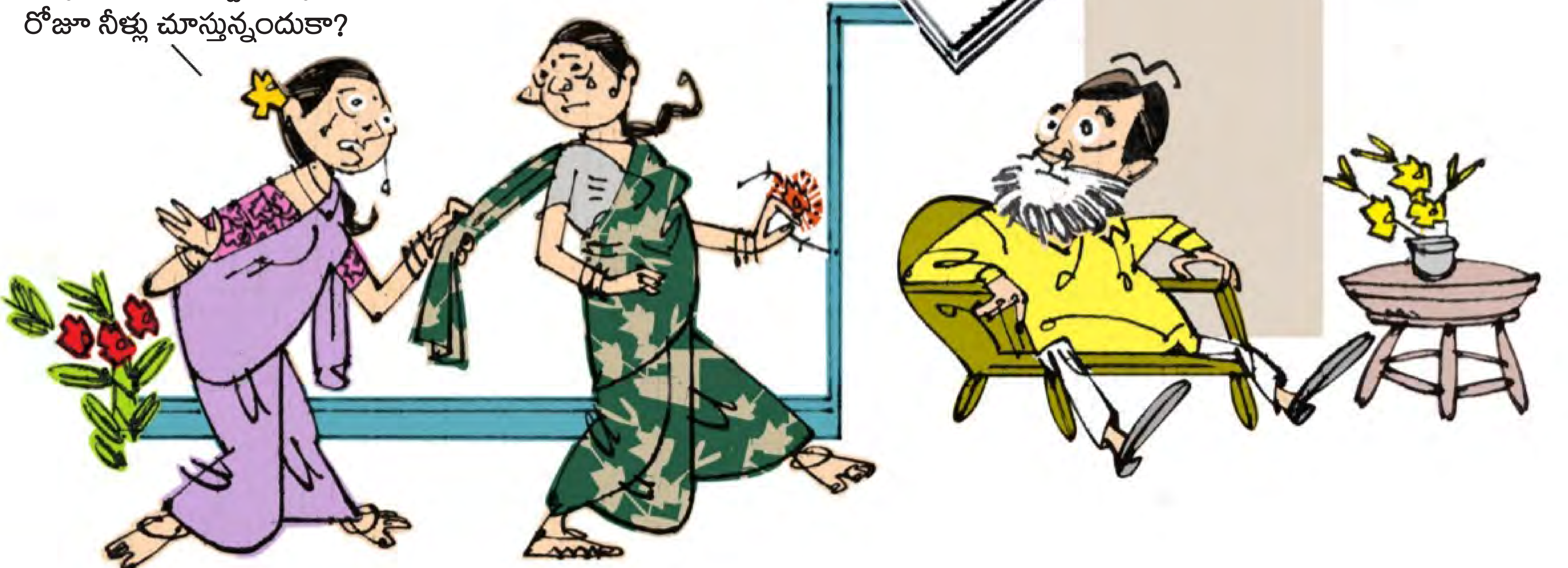
మీ

రామ్

ఎడిటర్, ఫన్‌డే & ఫ్యామిలీ


నాన్నగారు నాదో మహత్తర ఐడియా. ముందుజాగ్రత్తగా నిరుద్యోగుల లిస్ట్‌లో మన పేర్లు రాసేసుకుందాం. రెండేళ్ల తర్వాత మనమూ అదేగా
నిరుద్యోగ భృతి లబ్ధిదారుల ఎంపికపై చంద్రబాబు కసరత్తు


సిస్టర్ ఈ పేషెంట్ సెలైన్‌లో పవిత్ర విబూది, కుంకుమ తగిలించండి. ఆ కిడ్నీ పేషెంట్ దిండు కింద బాబా వారి నిమ్మకాయ ఉంచండి. 8వ నెంబర్ క్యాన్సర్ రోగి మంచానికి నాలుగు వైపులా పీర్ దర్గా తావీజులు కట్టండి! క్విక్!
రోగులను కాపాడానికి గాంధీ ఆస్పత్రిలో వైద్యుల మహామృత్యుంజయ హోమం.


ఆయనకెందుకే రాఖీ కట్టడం? ఊరంతా లిక్కర్ షాపులు పెట్టి అక్కాచెల్లెళ్ల కళ్లల్లో రోజూ నీళ్లు చూస్తున్నందుకా?

• ఫన్నీ ఫ్యాషన్

అంబ్రెల్లా రెయిన్ కోటు



వానకు గొడుగు వెరీ వెరీ ఓల్డ్ ఫ్యాషన్. రెయిన్‌కోటు ఫ్యాషన్ కూడా పాతబడిపోయింది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా గొడుగుల ఫ్యాషన్లలోను, రెయిన్‌కోట్ల ఫ్యాషన్లలోను నానా పరిణామాలను చూసేశాం. అయినా తప్పనిసరిగా గొడుగునో, రెయిన్‌కోటునో వాడుతూనే ఉన్నాం. వానలో తడవకుండా ఉండటమే ముఖ్యంగానీ, వెధవ ఫ్యాషన్లది ఏముంది లెద్దూ అని సరిపెట్టేసుకుంటున్నాం. ప్రపంచం ఎన్ని హైటెక్కు టమారాలను నేర్చుకున్నా, వాన కురిసేటప్పుడు మాత్రం గొడుగునో, రెయిన్‌కోటునో ఫ్యాషన్‌తో నిమిత్తం లేకుండా అనివార్యంగా ఆశ్రయిస్తూనే ఉన్నాం. ఆ విధంగా ముందుకుపోతున్నాం. అయితే, కొంచెం క్రియేటివిటీ పాళ్లు ఎక్కువున్న చైనీస్ డిజైనర్లు అలా సరిపెట్టుకోలేకపోయారు. మారే ప్రపంచంతో పాటు ఫ్యాషన్లలోనూ మార్పు రావాల్సిందేననుకున్నారు. చిరపాతకాలం నాటి గొడుగుకు, ఇప్పటికే పాతబడుతున్న రెయిన్‌కోటుకు ముడిపెట్టి సరికొత్త ఫ్యాషన్‌కు రూపుదిద్దారు. అదే ఈ ఫొటోలో కనిపిస్తున్న అంబ్రెల్లా రెయిన్‌కోటు. అదిరిపోలా..! ఈ వానాకాలంలో ఇదే చైనాలోని లేటెస్ట్ ట్రెండ్.

రంగులేని కాఫీ

• ఫన్నీ ఫుడ్



ఇదేమిటి తీపిలేని మిఠాయిలా... అనుకుంటున్నారా..? ఫొటోలోని సీసా చూశారా..? ఇందులో ఉన్నది మంచినీరు కాదు... అచ్చంగా కాఫీనే. కాఫీప్రియులు ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్నారు. కాలక్షేపంగా కొన్ని కబుర్లు... కుదిరితే కప్పు కాఫీ అనుకుని కాఫీ కోసమే ముచ్చట్లకు దిగేవాళ్లు కోకొల్లలు. సంప్రదాయక కాఫీ పానీయాల్లో చిన్న సైడ్ ఎఫెక్ట్ ఉంది. కాఫీని పాలు చేర్చకుండా బ్లాక్ కాఫీ తాగినా, పాలు కలిపి కపూచినో, ఎస్ప్రెసోలాంటి కాఫీలు తాగినా దంతాల మెరుపు తగ్గుతుంది. దంత సౌందర్యం మీద పట్టింపు ఎక్కువగా ఉన్నవాళ్లు కాఫీ మీద ఎంత ఇష్టం ఉన్నా, బలవంతంగా ఆ ఇష్టాన్ని చంపేసుకుంటూ ఉంటారు. అలాంటి వాళ్లకు ఆ సమస్య లేకుండా చేయడానికి డేవిడ్ నేగీ, ఆడమ్ నేగీ అనే స్లొవేకియన్ సోదరులు ఈ రంగులేని కాఫీని రూపొందించారు. దీని తయారీకి ఎలాంటి రసాయనాలు వాడకుండా కేవలం మేలిరకం అరేబియన్ కాఫీ గింజలను, మంచి నీటిని మాత్రమే ఉపయోగించారు.

ఒక్కో సీసాలో కప్పు కాఫీ ఉంటుంది. ఇలాంటి ఐదు కాఫీ సీసాలను 20 డాలర్లకు (సుమారు రూ.1290) ఆన్‌లైన్‌లో అమ్ముతున్నారు.

రంగుల కళ

• క్రేజీ కలర్స్

మిడత జాతి కీటకాలైన గొల్లభామలు సాధారణంగా ఆకుపచ్చరంగులో ఉంటాయి. పచ్చని ఆకుల మీద ఇవి వాలినప్పుడు బాగా దగ్గరగా చూస్తే తప్ప గుర్తించడం కష్టం. గొల్లభామలు ఆకుపచ్చ కాకుండా మరో రంగులో ఉంటాయంటే నమ్మడం కూడా కష్టమే. అయితే, గులాబి రంగులో ఉన్న ఒక గొల్లభామ ఇటీవల ఇంగ్లాండ్‌లో కనిపించింది. సఫోక్ ప్రాంతంలోని ఇప్స్‌విచ్ పట్టణ పరిసరాల్లోని ఒక సరస్సు వద్ద మొక్కల మీద వాలుతూ, ఎగురుతూ సయ్యాటలాడుతున్న ఈ గులాబి గొల్లభామ రిచర్డ్ టేలర్ అనే ఫొటోగ్రాఫర్ కెమెరాకు చిక్కింది. దీనిని పరిశీలించిన శాస్త్రవేత్తలు ఇది చాలా అరుదైనదని చెబుతున్నారు. అత్యంత అరుదైన జన్యు పరివర్తన కారణంగా గొల్లభామ శరీరంలో ఎరుపు రంగు పిగ్మెంట్ ఉత్పత్తి కావడం వల్ల ఇది గులాబి రంగులోకి మారి ఉండవచ్చని వారు అంటున్నారు.



తాడు లేని బొంగరం!

'నీకేం పనిరా!? తాడూ బొంగరం లేని వెధవవి!!' అన్న తిట్టు ఎప్పుడైనా విన్నారా? పనీపాటా లేని అల్లరి చిల్లరగా తిరిగే వాళ్లను ఉద్దేశించి ఇలా తిడతారు. తాడు బొంగరం అనే ఆట నుంచి పుట్టింది ఈ తిట్టు. ఒక బొంగరానికి తాడు కట్టి దాన్ని చేతిలోనో, నేలమీదో తిప్పుతూ ఉండడమే ఈ ఆట. ఇప్పుడు అలాంటిదే ఓ ఆట ప్రపంచమంతా ఆడుతోంది. ఫిడ్జెట్ స్పిన్నర్ అంటున్నారు ఈ ఆట వస్తువును. అయితే ఈ ఫిడ్జెట్ స్పిన్నర్‌కు తాడంటూ ఏమీ ఉండదు. వేళ్ల మధ్యన ఈ ఆట వస్తువును పట్టుకొని తిప్పడమే! 200 రూపాయల నుంచి 50 వేల రూపాయల వరకూ రకరకాల డిజైన్స్‌లో ఫిడ్జెట్ స్పిన్నర్ దొరుకుతోంది. 1993లోనే దీన్ని కనిపెట్టారు. అయితే ఈ ఏడాదే బాగా పాపులర్ అయింది. కొందరు సెలబ్రిటీల చేతుల్లో చూసి అభిమానులూ ఆ బాట పట్టడంతో ఫిడ్జెట్ స్పిన్నర్‌కు గిరాకీ పెరిగింది. ఒత్తిడి నుంచి బయటపడేందుకు ఫిడ్జెట్ స్పిన్నర్‌ను చేతిలో తిప్పుతూ ఉంటే ఫలితం కనిపిస్తుందని కొందరు చెబుతున్నారు. 'దీనికంత సీన్ లేదు. కొనేవాడుంటే దేన్నైనా పాపులర్ చేస్తారు' అని ఇంకొందరు తీసి పారేస్తున్నారు. ఏదైతేనేం చాలామంది చేతుల్లో మాత్రం ఈ ఫిడ్జెట్ స్పిన్నర్.. అదే తాడు లేని బొంగరం గిర్రున తిరుగుతోంది!!!





ఆవుకు జబ్బు చేసింది.. అంబులెన్స్‌ని పిలుద్దాం!

అంబులెన్స్ అంటేనే ఓ సందర్భంలో భయం. మరో సందర్భంలో ధైర్యం. ఎన్నో జీవితాలను చావు పిలిస్తే, దగ్గరుండి వెనక్కి లాక్కొచ్చేదే అంబులెన్స్. మరి మనుషులకు సరే, ఆవులకు అంబులెన్స్ వద్దా? అనుకున్నారు 'గౌవంశ్ రక్ష్' ఎన్జీవో సంస్థ నిర్వాహకులు. అనుకున్నదే తడవు ఆవుల కోసమే నడిచేందుకు ప్రత్యేకంగా అంబులెన్స్ సర్వీస్‌ను ప్రారంభించేశారు. ఉత్తరప్రదేశ్‌లో మే నెలలో డిప్యూటీ సీఎం కేశవ్ ప్రసాద్ చేతుల మీదుగా ప్రారంభమైన ఈ అంబులెన్స్ సర్వీస్‌కు ఇప్పుడు వందల్లో కాల్స్ వస్తున్నాయట. విరాళాల ద్వారా వచ్చే డబ్బుతో ఈ సర్వీస్ నడుస్తోంది. ఇందుకోసం ఓ ప్రత్యేక టోల్ ఫ్రీ నంబర్‌ను కూడా ఏర్పాటు చేసి, జబ్బు పడిన, గాయాల పాలైన ఆవులను అంబులెన్స్‌లలో తరలించి చికిత్సను అందిస్తున్నారు. ఇక వయసైపోయిన ఆవులను తమకు అప్పగిస్తే, వాటి మంచి చెడు చూసుకునేందుకు గోశాలకు తరలిస్తామని కూడా ఎన్జీవో నిర్వాహకులు చెబుతున్నారు. ఆవు అంటే దేవుడితో సమానమని, ఆ జాతి అంతరించిపోకుండా చేయడానికే గోశాలను, అంబులెన్స్ సర్వీస్‌ను నడిపిస్తున్నామన్నది నిర్వాహకుల మాట.

ఎగిరే కంబళి

ఉన్న చోటు నుంచి కోరుకున్న చోటుకు ఉన్నపళాన ఎగిరిపోవాలనే ఆశ ఎవరికి ఉండదు చెప్పండి..? ఊహలకే తప్ప మనుషులకు రెక్కలెక్కడివి? అయినా గట్టి సంకల్పం ఉండాలే గాని, మనిషి సాధించలేనిది ఏం ఉంది చెప్పండి..! అందుకే, రెక్కలు కట్టుకొని గాల్లో ఎగిరే సాధనాన్ని రూపొందించాడు స్వీడన్‌కు చెందిన అలెక్స్ బోర్గ్ అనే ఇంజినీర్. అతను తయారు చేసిన ఈ డ్రోన్ (ఫ్లైయింగ్ కార్పెట్) మధ్యభాగంలో ఉన్న కుర్చీలో కూర్చొని ఒక మనిషి హాయిగా గాల్లోకి ఎగరొచ్చు. అసలు ఈ డ్రోన్ ఎలా ఎగురుతుందంటారా? డ్రోన్‌కు మొత్తం నాలుగు లూప్స్ (రెక్కల్లాగా ఉంటాయి) ఉన్నాయి. వాటికి మొత్తం 76 మోటార్లను అమర్చాడు. వాటి ద్వారా ఈ డ్రోన్ కొన్ని అడుగుల ఎత్తు వరకు హాయిగా ఎగురుతుంది. ప్రతిసారి ఇది పది నిమిషాల పాటు గాలిలో సురక్షితంగా విహరించగలదు. ఈ ఎగిరే కంబళి బరువు 35 కిలోలు. ఇటీవలే ఆ ఇంజినీర్ తాను తయారు చేసిన కంబళి మీద కుర్చీలో కూర్చుని, ఓ ట్రయిల్ రన్ కూడా వేశాడు. ఆ వీడియో ఇప్పుడు యూట్యూబ్‌లో హల్‌చల్ చేస్తోంది. దీన్ని తయారు చేయడానికి సుమారు రూ.6,40,000 ఖర్చయిందట. డబ్బు సంగతి పక్కన పెడితే... మనిషి పక్షిలా ఎగరే సాధనం వచ్చిందంటే ఆసక్తితో కూడిన ఆశ్చర్యమే కదా..!



పింగాణీ ప్యాలెస్...



అందరూ కలలుకంటారు. కానీ ప్రతి ఒక్కరూ వాటిని నెరవేర్చుకోలేరు. కొందరు అసాధ్యమని అసలు మొదలేపెట్టరు. మరికొందరు మొదలుపెట్టి, పూర్తి కాకముందే ఆపేస్తుంటారు. కానీ తను మాత్రం అలా కాదని, కలలు కన్న ప్యాలెస్ కట్టుకోకుంటే తన జీవిత ప్రయాణమే పూర్తి కాదని తేల్చి చెప్పేసింది చైనాకు చెందిన 86 ఏళ్ల యూఎర్మె అనే మహిళ. ఆ ప్యాలెస్ మామూలు ఇటుకలతో కాదు, పూర్తిగా పింగాణీ (సెరామిక్)తో కట్టాలన్నదే తన కోరిక. ఆమెది సెరామిక్స్ బిజినెస్ కావడమే ఆ కోరిక కలగడానికి కారణం. అనుకున్నట్టుగానే మూడంతస్థుల పింగాణీ భవనాన్ని (ప్యాలెస్ ఆఫ్ సెరామిక్స్) నిర్మించుకుంది. దాని నిర్మాణానికి ఖర్చెంతయిందో తెలుసా? అక్షరాల రూ.5,82,61,950.... పింగాణీ గోడలకు అంత ఖర్చా అని ఆశ్చర్యపోకండి. ఎందుకంటే, గోడలు మాత్రమే కాదు... భవనంలోని అణువణువూ పింగాణీతో చేసిందే. 1200 చ.మీటర్లలో ఈ ప్యాలెస్‌ను నిర్మించారు. అలాగే 80 టన్నుల పింగాణీ ముక్కలను నిర్మాణంలో ఉపయోగించారు. వాటితోనే గోడలను, షెల్ఫ్‌లను అద్భుతంగా డెకరేట్ చేయించింది. తన ప్యాలెస్ టూరిస్ట్‌లను ఆకట్టుకోవాలని, చుట్టుపక్కనున్న ప్రజల జీవితాల్లో వెలుగులు నింపాలని ఆకాంక్షిస్తోందా మహిళ.







జాష్.. మిచెల్.. మూడేళ్లు.. పది మెసేజ్‌లు..



టిండర్ ఆప్ తెలుసు కదా? మన చుట్టు పక్కల ఉండే, మనలాంటి ఆలోచనలు ఉన్నవారిని మనకు కలిపే డేటింగ్ ఆప్ ఇది. టిండర్‌లో ఎప్పటికప్పుడు.. 'మీ ప్రొఫైల్ ఈ వ్యక్తికి దగ్గరగా ఉంది చూస్కోండి' అంటూ సజెషన్స్ వస్తూ ఉంటాయి. మన మ్యాట్రిమోని వెబ్‌సైట్స్‌లా! అలాగే ఒహాయోలోని కెంట్ యూనివర్సిటీకి చెందిన జాష్ (22)కు 2014 నవంబర్‌లో అదే యూనివర్సిటీలో చదివే మిచెల్ (21) అనే అమ్మాయి ప్రొఫైల్ సజెషన్స్‌లో వచ్చింది. ''హే మిచెల్!'' అని మెసేజ్ చేశాడు వెంటనే. ఒక రెండు నెలల తర్వాత, ''హే నా ఫోన్ బ్యాటరీ అయిపోయింది. చూస్కోలేదు'' అని రిప్లై ఇచ్చింది మిచెల్. జాష్ ఓ రెండు నెలల తర్వాత ''నేను స్నానం చేస్తున్నా. చూస్కోలేదు'' అన్నాడు. దానికి ఇంకో నెల తర్వాత, ''ఇప్పుడే నీ మెసేజ్ చూశా. క్లాస్‌లో ఉన్నా'' అంది మిచెల్. ఆ తర్వాత మూడు నెలలకో మెసేజ్, మరో రెండు నెలలకో మెసేజ్, ఒక్కోసారి ఎనిమిది నెలల దాకా ఏ మెసేజ్ ఉండదు. ఇలా మూడేళ్లుగా వీరిద్దరూ ఇలా ఏ నెలకో ఓ మెసేజ్ చేసుకుంటూ వచ్చారు. మొత్తమ్మీద ఆ మెసేజ్‌లన్నీ కలిపితే పట్టుమని పదే ఉన్నాయి.

ఈ చాట్ మొత్తాన్ని గత నెలలో తన ట్విట్టర్ ఎకౌంట్‌లో పెట్టి, ''ఈ అమ్మాయిని ఎలాగైనా కలవాలి!'' అని ట్వీట్ చేశాడు జాష్. నెటిజన్లు ఈ ట్వీట్‌కు, వీరిద్దరి సరదా సంభాషణకు విపరీతంగా కనెక్ట్ అయిపోయారు. ''మీరు తప్పక కలవాలి'', ''ప్లీజ్! మీరు పెళ్లి చేసుకోండి'' అని వేలల్లో కామెంట్స్ వచ్చాయి. చివరకు టిండర్ కూడా ఉత్సాహాన్ని తట్టుకోలేకపోయింది. ''మీరిద్దరూ కలవాలనుకుంటే చెప్పండి.. ఒక వెకేషన్‌ను మేమే ప్లాన్ చేస్తాం'' అని ఆఫర్ ఇచ్చేసింది. జాష్‌కు ఇదంతా కొత్తగా, గమ్మత్తుగా కనిపించింది. మిచెల్‌కు ఓకే అంటే తనకూ ఓకే అన్నాడు. మిచెల్ ఓకే చెప్పేసింది. ఇప్పుడు ఇద్దరూ హవాయిలోని ఓ ఐలాండ్‌కు వెకేషన్‌పై వెళ్లారు. అన్నట్టు వెకేషన్‌కు వెళ్లడానికి ముందు ఒక టీవీ షోలో వీరిద్దరూ ఒకరినొకరు మొదటిసారి కలుసుకున్నారు. జాష్, మిచెల్ మొదటిసారి కలుసుకోవడాన్ని చూసి నెటిజన్లు కూడా సంబరపడిపోతున్నారు మరి!



Dr. K Ravikirane
M.D.,M.sc(psych),
P.G(virology)LONDON
గోల్డ్‌మెడల్ ఫర్ ఎక్సలెన్సీ
ఇన్ మెడిసిన్
మాస్టర్స్ హోమియోపతి

వెరికోస్ వీన్స్‌కు వైద్యం లేదని ఎవరన్నారు?

కొంతమంది సమస్య వల్ల ఎటువంటి బాధ కలగడం లేదు కదా అని చికిత్స వెళ్లకుండా ఉంటారు. మరికొంతమందికి దానికి చికిత్స ఉన్న విషయం కూడా తెలియదు. చాలా మందిలో సాధారణంగా కనిపించే ఆ సమస్య పేరు వెరికోస్ వెయిన్స్. కాలి పిక్కల భాగంలో మెలిపడిపోయిన నరాలు అని చెబితే ఎవరైనా ఇట్టే గుర్తుపట్టే ఈ సమస్యకు హోమియోలో మంచి మందులు ఉన్నాయి. సిరలు మెలిపడటం వల్ల ఈ సమస్య ఉత్పన్నమవుతుంది. సాధారణంగా రక్తం ఉపరితల సిరల నుంచి డీప్ వెయిన్స్‌కు, అక్కడ నుంచి గుండెకు సరఫరా అవుతుంది. అయితే ఈ ప్రక్రియ విఫలమైనప్పుడు రక్తం ఉపరితల సిరల్లోనే నిలిచిపోతుంది. ఫలితంగా సిరలు ఉబ్బిపోతాయి. సిరల్లో కవాటాలు ఉంటాయి. ఆ కవాటాల్లో లోపం ఏర్పడినపుడు లేక ఏదైనా అవరోధం ఏర్పడినపుడు ఈ సమస్య తలెత్తుతుంది.

లక్షణాలు ఇలా ఉంటాయి

సిరలు ముదురు నీలం రంగులో, చర్మం కింద ఉబ్బిపోయి, మెలిపడి కనిపిస్తుంటాయి. కాలు బరువుగా ఉంటుంది. కాలి పిక్కల దగ్గర నొప్పి ఉంటుంది. ముఖ్యంగా ఎక్కడైతే వెరికోస్ వెయిన్స్ సమస్య ఉందో అక్కడ నొప్పి ఉంటుంది. నడుస్తున్నప్పుడు నొప్పి తీవ్రత చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. పడుకున్నప్పుడు కాలి పిక్కలు పట్టేయడం జరుగుతుంది. ఎక్కువసేపు కూర్చున్నప్పుడు లేదా నిలుచున్నప్పుడు లక్షణాలు తీవ్రంగా ఉంటాయి. వెరికోస్ వెయిన్స్ ఉన్న ప్రాంతంలో దురద, చర్మం రంగు మారుతుంది. వాపు, సమస్య తీవ్రంగా ఉన్నప్పుడు కాలు వాయడం వంటి లక్షణాలు కూడా కనిపిస్తాయి. కాళ్లను పరిశీలించడం ద్వారా వెరికోస్ వెయిన్స్ నిర్ధారణ చేయవచ్చు.

హోమియో చికిత్స

చాలా మంది ఈ సమస్యకు చికిత్స లేదని వైద్యుల దగ్గరకు వెళ్లకుండా ఉండిపోతారు. కానీ హోమియో వైద్యంతో ఈ సమస్య సమూలంగా తొలగిపోతుంది. హోమియో వైద్యంలో మూలకారణాన్ని తొలగించే విధంగా చికిత్స ఉంటుంది. కాబట్టి వ్యాధి నుంచి పూర్తిగా విముక్తి లభిస్తుంది. పైగా ఎటువంటి దుష్ప్రభావాలు ఉండవు.

హెపటైటిస్, హెర్పిస్‌ల భయమే వద్దు

హెపటైటిస్ అంటే కాలేయంలో కణాలు వాచిపోయి ఫైబ్రోసిస్, సిరోసిస్‌కు దారితీస్తుంది. దీంతో కాలేయ పనితీరు మెల్లగా తగ్గి ప్రాణాంతకంగా మారుతుంది. కాలేయ కేన్సర్‌కు దారితీయవచ్చు. అందుకే ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ ఈ వ్యాధి నివారణ కోసం అత్యంత ప్రాముఖ్యతనిస్తోంది.

లక్షణాలు : ఆకలి లేకపోవడం, వాంతి వస్తున్నట్లుగా ఉండటం, ఒళ్లంత నొప్పులు, మూత్రం పచ్చగా రావడం జరుగుతుంది. తరువాత నెమ్మదిగా కామెర్లు మొదలవుతాయి. దీంతో పాటు చర్మంపై దద్దుర్లు కనిపిస్తాయి. హెపటైటిస్ బి వ్యాధి చాలా ఆలస్యంగా బయటపడుతుంది. కొన్ని సందర్భాలలో సంవత్సరాల తర్వాత బయటపడవచ్చు. దీన్ని క్రానిక్ ఇన్‌ఫ్లమేషన్ ఆఫ్ లివర్ లేదా క్రానిక్ హెపటైటిస్ అంటారు. వీరిలో కామెర్ల వ్యాధి తగ్గకుండా అలాగే ఉంటుంది. వాంతులు, ఒళ్లంతా దురదలు, కొన్నిసార్లు విరేచనాలు, కడుపు ఉబ్బరంగా ఉండటం, పొట్టలో నొప్పి, రక్తనాళాలు వాచిపోవడం, కిడ్నీకి సంబంధించిన సమస్యలు, ప్లేట్‌లె ట్స్ కౌంట్ పడిపోవడం, తలనొప్పి, రక్తహీనత, రక్తకణాల సంఖ్య క్రమంగా పడిపోవడం జరుగుతుంది.

హెర్పిస్ : హెర్పిస్ వైరస్ పురుషుల నుంచి స్త్రీలకు, స్త్రీల నుంచి పురుషులకు లైంగిక సమయంలో వ్యాప్తి చెందుతుంది. లైంగిక కలయిక సమయంలో చర్మం చిట్లినపుడు గాయాలు, పుండ్ల ద్వారా ఈ వైరస్ వస్తుంది. ఈ చర్మం చిట్లినపుడు వైరస్ లోపలకు ప్రవేశిస్తుంది. ఈ వైరస్ కొద్ది రోజుల్లోనే ప్రభావం చూపిస్తుంది. తొలిదశలో జననాంగాల్లో మంట, నొప్పి, మూత్రంలో దురద, జ్వరం వచ్చినట్లుగా ఉండటం జరుగుతుంది. ఒళ్లంతా నొప్పులు, గజ్జలలో, చంకలలో గడ్డలు కట్టినట్లుగా ఉంటుంది. తరువాత క్రమక్రమంగా లైంగిక భాగాలపై చిన్న చిన్న నీటిపొక్కులు కనిపిస్తాయి. రెండు, మూడు రోజులలో పగిలి పుండ్లలాగా తయారవుతాయి.

హోమియో చికిత్స : హెపటైటిస్, హెర్పిస్ సింప్లెక్స్ వంటి లైంగిక వ్యాధుల నివారణకు హోమియో చికిత్స అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. శాస్త్రీయతను సంతరించుకున్న హోమియో చికిత్స మూలకారణాన్ని గుర్తించి దాన్ని తొలగిస్తుంది. దీనివల్ల అద్భుతమైన ఫలితాలు సాధించవచ్చు.

సయాటికా నొప్పికి సమాధానం!

కీళ్లనొప్పులకు సంబంధించిన వ్యాధులలో సయాటికా ఒకటి. శరీరంలో అతి పొడవైన నరం సయాటికా. వెన్నులో ప్రతి రెండు వెన్నుపూసల మధ్య కొంత ఖాళీ ప్రదేశం, ఒక సయాటిక్ నరం, పూసలను బంధించి ఉంచే కొన్ని కండరాలు ఉంటాయి. మన దైనందిన పనుల్లోని కొన్ని లోపాల వల్ల కొందరిలో ఈ పూసలను బంధించి ఉంచే కండరాలు బలహీనమవుతాయి. ఫలితంగా పూసల మధ్య సహజంగా ఉండవలసిన ఖాళీ తగ్గిపోతుంది. దీనివల్ల పూసల మధ్య ఉండే సయాటికా నరం ఒత్తిడికి లోనవుతుంది. దీనివల్ల ఆ నరం శరీరంలో ఎంత దూరం వెళితే అంత దూరం నొప్పి వస్తూనే ఉంటుంది.

లక్షణాలు : చాలా మందిలో కుడి వైపు నొప్పి ఎక్కువగా వస్తుంది. నడుము నొప్పి రావడం, కొద్దిగా శారీరక శ్రమ చేయగానే నొప్పి తీవ్రత పెరగడం, మొదట నడుము భాగంలో మొదలై క్రమేణా తొడ వెనక భాగానికి పాకుతుంది. తరువాత మోకాళ్లు, పాదాల చివరకు, పిక్కలు, మడమలకు వ్యాపిస్తుంది. కరెంట్ షాక్ కొట్టినట్లు నొప్పి వస్తుంది. ఒక్కోసారి తిమ్మిర్లు, మంట వంటి లక్షణాలు ఉంటాయి.

హోమియో చికిత్స : నొప్పి ఏదైనా సమూలంగా తగ్గాలంటే హోమియో చికిత్స ఒక్కటే మార్గం. సయాటికా సమస్యలకు హోమియో వైద్య విధానంలో అద్భుతమైన చికిత్స అందుబాటులో ఉంది. హోమియో మందుల ద్వారా నడుము నొప్పిని పూర్తిగా దూరం చేయవచ్చు. వెన్నుపూసలో జరిగే మార్పులను నివారిస్తూ, కండరాలకు బలం చేకూరే విధంగా చికిత్స ఇవ్వడం వల్ల మంచి ఫలితం ఉంటుంది.

మాస్టర్స్ హోమియోపతి
అమీర్‌పేట్, కూకట్‌పల్లి, దిల్‌సుఖ్‌నగర్, హైదరాబాద్, విజయవాడ,
కరీంనగర్, విశాఖపట్నం,తిరుపతి
ఫోన్ : 7842 108 108, 7569 108 108

V6లో ప్రతి మంగళవారం మధ్యాహ్నం 2:30కి
సాక్షిలో ప్రతి శనివారం మధ్యాహ్నం 2:30కి
10టీవీలో ప్రతి ఆదివారం మధ్యాహ్నం 4:30కి
డాక్టర్‌గారి లైవ్ కార్యక్రమం ఉంటుంది.

● కవర్‌స్టోరీ



బెస్ట్ ఫ్రెండ్స్

సమాజంలో మనుషుల నడుమ ఎనెన్నో అనుబంధాలు... మరెన్నెన్నో సంబంధాలు...
పుట్టుకతోనే వచ్చేవి కొన్ని...
వాటిలో మన ప్రమేయం ఉండదు.
మనకు వాటిని ఎంపిక చేసుకునే అవకాశమూ ఉండదు.
బతుకుబాటలో అనివార్యంగా ఏర్పడేవి ఇంకొన్ని...
వాటిలో పరస్పర ప్రయోజనాలేవో ముడిపడి ఉంటాయి.
ప్రయోజనాలు ఉన్నంత వరకే అవి నిలిచి ఉంటాయి.
ఆ తర్వాత నిశ్శబ్దంగానే అలాంటి బంధాలు తెగిపోతాయి.
ఇంత సంక్లిష్టంగా ఉన్న మానవ సంబంధాలలో...
మనంతట మనం ఎంపిక చేసుకోగలిగే ఏకైక అనుబంధం స్నేహం ఒక్కటే!
ఇద్దరి నడుమ ఒకసారి స్నేహం కుదిరాక ఎన్నటికీ వీడని బంధం అది.
స్నేహం గురించి ఆదర్శాలు, ఆర్భాటాల గురించి చెప్పబోవడం లేదు గానీ...
కొన్ని అరుదైన స్నేహగాథలను నేడు 'ఫ్రెండ్‌షిప్ డే' సందర్భంగా మీ ముందు ఉంచుతున్నాం...

గుండెలోనిది గుండులో చూపారు...

అది ఫిబ్రవరి 28, 2014. దక్షిణాఫ్రికాలోని ఓ పట్టణం. ఒక చిన్న పార్టీ ఉందని, ఉన్నపళంగా ఓ చోటకు రమ్మని గెర్డీ మెకెన్నాకు ఫోన్ వచ్చింది. పిలిచింది ఫ్రెండ్స్ కావడంతో వెంటనే మెకెన్నా అక్కడకు చేరుకుంది. పార్టీలో గుండ్లు చేయించుకొని ఉన్న ఫ్రెండ్స్‌ను చూడగానే ఆమె కళ్లల్లో నీళ్లు తిరిగాయి. ఉద్వేగానికి లోనైంది. స్నేహితులంతా ఆమె చుట్టూ చేరి కౌగిలించుకున్నారు. వాళ్లంతా మెకెన్నా కోసమే గుండు చేయించుకున్నారు. మెకెన్నా ముఖంలో చిరునవ్వు చూడాలనే తపనతోనే వాళ్లు ఆ పార్టీని ఏర్పాటు చేశారు. ఆ పార్టీ జరగడానికి కొన్ని నెలల కిందట మెకెన్నాకు బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ వచ్చింది. కీమోథెరపీతో ఆమెకు నయం చేశారు. అయితే కీమోథెరపీ సైడ్‌ఎఫెక్ట్స్ ఫలితంగా జుట్టంతా ఊడిపోయింది. తన పరిస్థితిని చూసుకొని చాలా బాధపడింది మెకెన్నా. ఆమె ఫ్రెండ్స్ అంతా మెకెన్నా సంతోషం కోసం ఏదైనా చేయాలని ఆలోచించారు. వెంటనే 11 మంది గుండు చేయించుకోవాలని ఫిక్స్ అయిపోయారు. ఇదంతా ఒక ఫొటోషూట్‌గా కూడా రూపొందించాలనుకున్నారు. అనుకున్నట్టే అంతా సిద్ధం చేశారు. గుండు చేసుకొని, పార్టీ ఏర్పాటు చేసి మెకెన్నాకు ఫోన్ చేశారు. ఇలాంటిదొక సర్‌ప్రైజ్‌ను ఊహించని మెకెన్నా వాళ్లనలా గుండ్లతో చూడడమే తడవుగా ఉద్వేగాన్ని తట్టుకోలేక ఏడ్చేసింది. ''మెకెన్నా పడే బాధను చూస్తే మేం చేసిన పని చాలా చిన్నది. తన ముఖంలో ఇప్పుడిలా నవ్వు చూస్తుంటే అద్భుతంగా ఉంది'' అంటూ మెకెన్నా ఫ్రెండ్స్ తమ ఆనందాన్ని పంచుకున్నారు. ఫ్రెండ్ కోసం ఎంతదూరమైనా వెళ్లాలి అనుకున్న వాళ్ల ప్రేమ ఎంత గొప్పది!

వృత్తంలో ఉన్న వ్యక్తి మెకెన్నా





మెకెన్నా

వెన్ను నొప్పి

స్టార్ హోమియోపతి

ఈ వెన్నునొప్పికికారణమైన వెన్నుముక మనశరీరంలో చాలావిశిష్టంగా, సంక్లిష్టంగా ఉంటుంది. వెన్ను భాగంలో లింగమెంట్లు, కండరాలు, పేసెట్‌జాయింట్‌లు అను సంధానమై శరీరానికి "స్థిరరానిస్తూ మన దైనందిక జీవితంలో శారీరకంగా ఎదురయ్యే ఎన్నో ఒత్తిడిలను తట్టుకొని నరాలమీద ఏవిధమైన ఒత్తిడి పడకుండా కాపాడుకోవడం ఈ వెన్నుముక ప్రధాన లక్షణం. పైన పేర్కొన్న వీటిలో ఏదో ఒకదాని మీద ఒత్తిడిపెరగడం, దెబ్బలుతగలడం, అతిగా బరువులు ఎత్తడం, దించడం, ఊభకాయం, ఇన్‌ఫెక్షన్లు, క్యాల్షియం విటమిన్ బి12, డి3లోపాలు ఎముకలు సాంద్రతతగ్గడం వెన్నునొప్పికి గలకారణాలు. మన దైనందిక జీవితంలో ప్రతీక్షణం మెడ, నడుము ఏపనిచేయాలన్నా వీటీఅవసరమే. అందుకే ప్రతి 10 మందిలో 6 నుండి 8 మంది ఈ సమస్యతో బాధ పడుతుంటారు. ఈ వెన్నునొప్పి ద్వారా తమ వృత్తి సంబంధ ఉద్యోగాలను మార్చుకొనుట, సర్జరికి, మందులకు, ఫిజియో థెరపికి 70 నుంచి 100 బిలియన్ డాలర్లవరకు ఖర్చుపెడుతున్నారని అంచనా. వెన్నుముక లో 33 ఎముకలు ఉంటాయి. అందులో 7 ఎముకలు మెడభాగంలో, 12 ఎముకలుపైన వీపుభాగం లో, 5ఎముకలు క్రింది వీపు భాగంలో మిగిలిన 9 ఎముకలు క్రిందభాగంలో ఉంటాయి. మెడభాగంలో వచ్చే సమస్యను సర్వైకల్ స్పాండిలైటీస్ అంటారు. **సర్వైకల్ స్పాండిలోసిస్:** ఇది మెడలోని సి1, సి2, సి3, సి4, సి5, సి6, సి7 వెన్నుపూసల అనుసంధానమైన సర్వైకల్ ప్రాంతం అంటారు. ఈ మెడ ప్రాంతం లోని వెన్నుపూస కీళ్ళలో మధ్యలోని ఖాళీ భాగం తగ్గిపోవడం డిస్కుబల్జ్‌కావడం, వెన్నుపూస మధ్యలో రాపిడి ఎక్కువవడం, ఆస్టియోఫైట్స్ చేరడం వలన మెడభాగం నుండి నొప్పి చేతికిమరియు చేతి వేళ్ళవరకు నొప్పితో పాటు తిమ్మిర్లు, చేయి మొద్దు బారడం, మెడ పట్టివేయడం, తలతిరగడం, ఒక్కోసారి వాంతి వచ్చినట్లుండడం చూస్తువుంటాము. ఈ సర్వైకల్ స్పాండిలోసిస్ ఈ ఆధునిక యుగంలో నగరజీవితం గడిపేవారిలో ప్రతి 10 మందిలో 5మంది వరకు బాధ పడుతూంటారు. హోమియోపతి చికిత్సావిధానం వీలికి ఓ వరంలాంటిది. ముఖ్యంగా ఆసిడ్ ఫాస్ అనేమందు ఏ రకమైన సర్వైకల్ స్పాండిలోసిస్‌కైనా పని చేస్తుంది. కొనియం అనే మందు తలవెనుక భాగంలో డల్‌పేన్‌తో మెడబిగుతుతో, తల తిరగడం, తలభారంగా ఉండడం కొనియంలోని ప్రధానలక్షణం. కాల్మియాలాటి ఫోలియా అనే మందు మెడభాగం నుండి భుజం, చేయి, చేతి వేళ్ళ వరకు నొప్పి ప్రాకుతు ంటుంది. విపరీతంగా ఉండే తిమ్మిర్లు వస్తుంటాయి. కల్కేరియాఫాస్ అనే మందు క్యాల్షియం తక్కువకావడం, విటమిన్ డి3, బి12 సమస్యలు మరియు ఆస్టియోఫైట్స్ ఉండి మెడ భారంగా ఉంటుంది. వయసుతో పాటు వచ్చే వెన్నుపూస మార్పులకు అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. ఇంకా బ్రయోనియా, స్పైజిలియా, రస్టాక్స్, జెల్సినియం మందులు డాక్టర్ పర్యవేక్షణలో వాడాలి. **జాగ్రత్తలు:** ఈ మెడ, నడుమునొప్పిసమస్యలు తమ ఉద్యోగ విధులకు ఆటంకం కలిగిస్తుంటాయి. ఈ వెన్నునొప్పితో పని చేసే ఉద్యోగస్తులు 40%వరకు విరామం తీసుకుంటారు. ఒక సర్వే ప్రకారం పూర్తిగా విశ్రాంతి తీసుకున్నా ఈ కండరాలు బిగుసు కొని పోయి ఇంకా నొప్పితీవ్రత పెరిగే ఆస్కారం ఉన్నాయి. బెడ్‌రెస్ట్ తీసుకునే ముందు డాక్టర్ సలహా పాటించి తీసుకోవాలి. ఈ నొప్పినివారణ మాత్రలు ఎక్కువ వాడటం వలన కడుపులో మంట, ఆకలి మందగించడం, వికారంతో పాటు కొన్ని, సైడ్‌ఎఫెక్ట్స్ ఉంటాయి. హోమియోపతి మందులు ఏ విధమైన సైడ్‌ఎఫెక్ట్స్ లేకుండా వ్యాధి మూలకారణాన్ని తొలగి స్తాయి. ప్రతీ రోజు నడుము, మెడ సంబంధమైన వ్యాయామాలు, డాక్టర్, ఫిజియో థెరపిస్ట్ సలహాతో చేయడం. చాలా సేపు

డా. మురళి అంకిరెడ్డి
M. D (Homeo)
స్టార్ హోమియోపతి
www.starhomeopathy.com



నిల్చోవటం, కూర్చోవటం మానటం, శరీరఎత్తుకు తగ్గబరువును మెయింటెన్ చేయడం, చాలా జాగ్రత్తగా అత్యవసరమైతేనే బరువులను ఎత్తడం, దించడం. సరైనభంగిమలో కూర్చోవడం ద్వారా వెన్నునొప్పి బారిన పడకుండా కాపాడు కోవచ్చు.

హోమియోచికిత్స: జీవితాంతం వేధించే ఈ నొప్పులు ఎన్నాళ్ళు, ఎన్నేళ్ళు అని నిరాశచెందేవారికీ హోమియో పతిలో అద్భుతమైన చికిత్స ఉంది. ఈ వెన్నునొప్పికి కారణమైన డిస్కుబల్జ్, డిస్కుకంప్రెషన్, నరాలమీద ఒత్తిడి గురిచేసి తీవ్రమైననొప్పి వస్తువుంటుంది. ఈ సమయంలో హోమియో మందులు వ్యాధి మూలకారణమైన డిస్కుబల్జ్ నరాల ఒత్తిడిలను తగ్గించడానికీ చాలా రకాలైన మందులున్నాయి. హోమియోపతిలో వెన్నునొప్పికి సింఫైటమ్, అస్కులస్‌హిప్, రస్టాక్స్, హైపరికం, ఆర్నిక, బెల్లిస్, బ్రయోనియాఆల్బ్, కాల్కేరియా ఫోర్, సిమిసిఫ్యూగ మెదలగు మందులున్నాయి. ఇది అనుభవజ్ఞులైన డాక్టర్ పర్యవేక్షణలో వాడాలి.

సికింద్రాబాద్, కొత్తపేట, కూకట్‌పల్లి, గచ్చిబౌలి, హన్మకొండ, వైజాగ్, తిరుపతి, విజయవాడ, రాజమండ్రి, గుంటూరు, కర్నాటక, దుబాయి, లండన్, మాంచెస్టర్. ✆ 90300 75455

సంతానలేమికి పరిష్కారాలు

ఫర్టి 9 సంతాన సాఫల్యత కేంద్రం

భార్యాభర్తల్లో ఇద్దరూ సంవత్సరం పాటు ఎలాంటి నిరోధక మందులూ వాడనప్పటికీ సంతానం కలగకపోతే దాన్ని 'సంతానలేమి'గా నిర్ధారించవచ్చు. కొన్నిసందర్భాల్లో కారణం ఏంటన్నది తెలుసుకోవడం సాధ్య కాదు. దాదాపు 10-20% మంది ఇలాంటి సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. అయితే ఇక ముందు సంతానలేమితో బాధపడాల్సిన అవసరం లేదనీ, 'ఫర్టి9'లో పముఖ ఫర్టిలిటీ స్పెషలిస్టు డాక్టర్ సి.జ్యోతి.

కారణాలు తెలియని సంతానలేమిని వైద్యపరిభాషలో 'అన్ ఎక్స్ ప్లెయిన్డ్ ఇన్‌ఫెర్టిలిటీ' అంటారు. దంపతులిద్దరి లోనూ ఎటువంటిలోపం లేనప్పటికీ సంతానం కలగదు. స్త్రీలలో అండాలు క్రమం తప్పకుండా తయారవుతూ ఉంటాయి. ఎండోమెంట్రియాసిస్ లాంటి సమస్యలేమి ఉండవు. ఫెలోపియన్‌ట్యూబులు ఆరోగ్యంగా తెరుచు కుని ఉంటాయి. పురుషుల్లో వీర్యకణాల ఉత్పత్తి సాధార ణంగానే ఉంటుంది. అండోత్పత్తి సమయంలో కూడా శృంగారంలో పాల్గొంటూ ఉంటారు. పోస్ట్ కాయిటల్ పరీక్ష నార్మల్ అని వస్తుంది కానీ సంతానం మాత్రం కలగదు. **కారణాలు: వీర్యకణాల లోపం:** వీర్యకణాలు ఉండాల్సిన దానికన్నా ఎక్కువగా ఉన్నా, తక్కువగా ఉన్నా సమస్యే. అంతేకాకుండా, వీర్యకణాలు అండంలోకి చొచ్చుకుని పోలేకపోవడం మరో కారణం. **ట్యూబల్ బ్లాక్:** అండోత్పత్తి సమయంలో ఫింబ్రియాలు అండాన్ని తోసుకునే ప్రక్రియలో కొన్నిసమస్యలు ఉండొచ్చు. లేదా ట్యూబల్ సీలియా సరిగాపనిచేయకపోవచ్చు. **అండోత్పత్తి లోపం:** నాణ్యతలేని, అబ్‌నార్మల్‌గాఉన్న అండాలు ఎక్కువ సంఖ్యలో ఉత్పత్తి కావడం.అండాలకు సంబంధించిన మరో కారణం ల్యుటినైజ్డ్ అన్‌రప్చర్డ్ పాలికల్ సిండ్రోమ్. క్రోమోజోమ్‌ల నిర్మాణంలోపాలుంటాయి. అండం ఆరోగ్యంగా ఉన్నప్పటికీ అండం విడుదలై కార్పస్ ల్యుటియమ్ ఏర్పడే ముందు అండం అందులో ఇరుక్కు పోతుంది. మైకోప్లాస్మా,కామిడియాలాంటి ఇన్ఫెక్షన్లు కూడా అన్‌ఎక్స్‌ప్లెయిన్డ్ ఇన్‌ఫెర్టిలిటీకి కారణాలు. **వ్యాధి నిరోధక శక్తి ప్రభావం:** వీర్యకణాలు లేకపోయినా, అవి చనిపోయినా అండం విడుదల కావడానికి వీర్యంపైన వ్యాధినిరోధక వ్యవస్థ వ్యతిరేక ప్రభావం చూపుతుంది. అంటే వీర్యకణాలు స్తంభింపచేయడానికి ఒకదానికొకటి అతుక్కుపోవడానికి దోహదంచేస్తుంది. మహిళల్లో అయితే అండాలపైనకోటింగ్ ఏర్పడుతుంది. దాంతో వీర్యకణాలు వచ్చినప్పటికీఅతుక్కోవు. అండాశయం నుండి విడుదలైన తరువాత దశను ల్యూటి యల్‌దశ అంటారు. ఈ దశలో కొన్ని సమస్యలు కారణం కావచ్చు. అందులో కార్పస్‌ల్యుటియల్ ప్రొజెస్టిరాన్ అనే హార్మోన్‌లను విడుదలచేస్తుంది. ఈ హార్మోన్‌ఎండో మెట్రి యమ్ ఫలదీకరణంచెందిన అండాన్ని తీసుకోవడానికి సహాయపడు తుంది. కొన్నిసార్లు ఎండో మెట్రియం లోనే సమస్యఉండవచ్చు. **గర్భాశయ కారణాల వల్ల సంతానలేమి:** కొందరు స్త్రీలలో ఎండోమెట్రియంలో లోపం ఉంటుంది. పిండంగర్భాశయ గోడలకు అతుక్కో వడాన్ని కనుక్కోవడం చాలా కష్టం. కొన్ని పరీక్షలద్వారా నిర్ధారించాలి. గర్భాశయా నికి సమపాళ్లలో రక్తం అందక పోవడం. ఈస్ట్రోజన్ రిసెప్టార్లు సరిగా లేకపోవడం వల్ల ఇలా జరుగుతుంది. **పరిష్కారం:** పోలికల్ నాణ్యత పెంచుతుంది. ప్రొజెస్టిరాన్ కూడా చికిత్సగా ఉపయోగ పడుతుంది. దీన్ని ఇంజెక్షన్లుగా ఇవ్వవచ్చు. అసిస్టెడ్ రిప్రొడక్టివ్ టెక్నాలజీద్వారా మంచి ఫలితాలు పొందవచ్చు. ట్యూబులోపాలు, వీర్యకణాలు చొచ్చుకు పోలేక పోవడానికి ఐ.వి.ఎఫ్ లో మంచి పరిష్కారం దొరుకుతుంది. **ఐ.యు.ఐ:** భర్త నుండి సేకరించిన వీర్యన్ని

డా. సి.జ్యోతి. ఫర్టిలిటీ స్పెషలిస్ట్
ఫర్టి 9 హాస్పిటల్ & పరిశోధనకేంద్రం



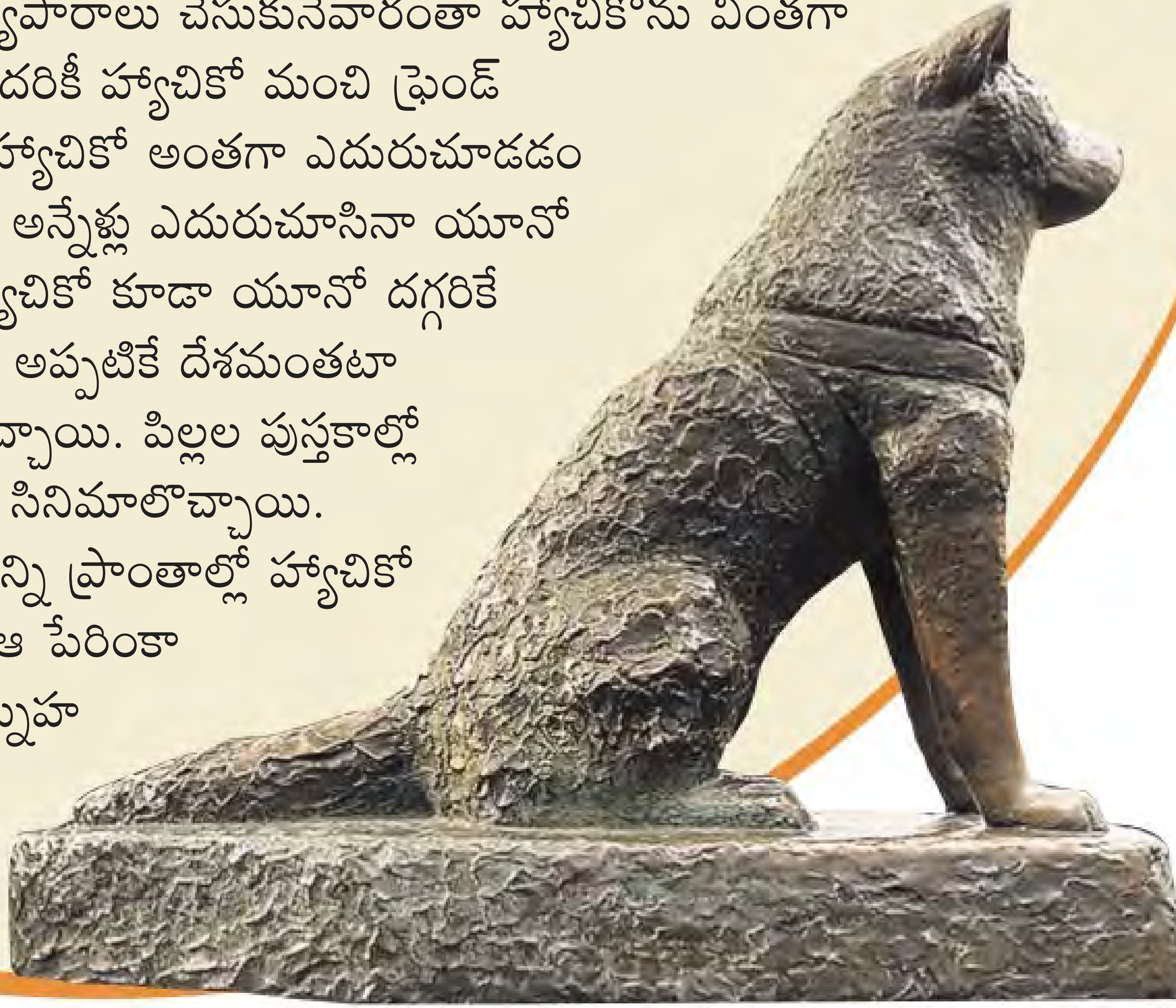
పరీక్షించి దానిలో నుంచి ఆరోగ్యంగాచురుగ్గా ఉన్న కణాలను వేరుచేసి వాటిని ఒక సన్నని గొట్టం ద్వారా స్త్రీగర్భాశయం లోకిప్రవేశపెడతారు. ఇలా ఒకనెలలో చేస్తే 15% సంతానం కలిగే అవకాశాలు ఉంటాయి. ఇలా ఆరు చక్రాల పాటు ఈ చికిత్స చేసినా ఫలితంలేకుంటే... ఐ.వి.ఎఫ్ ద్వారా ప్రయత్నించ వచ్చు. **ఇక్సీ:** స్త్రీ నుండి సేకరించిన అండాల్లోకి పురుషుని శుక్రకణాన్ని ఒక ప్రత్యేకమైన మైక్రో మానిప్యు లేటర్‌సహాయం తో ప్రవేశపెట్టి ఫలదీకరణంచెందిస్తారు. వాటినితిరిగి గర్భా శయంలో పెడతారు. ఈ పద్ధతిద్వారా 40% విజయావకాశాలుం టాయి. శుక్రకణాల సంఖ్య తక్కువగా ఉన్న వారికి ఎక్కువ ఉపయోగం. **ఐ.వి.ఎఫ్:** దీన్నే టెస్ట్‌ట్యూబ్ విధానం అంటారు. ముందుగా స్త్రీనుంచి పక్వమైన అండాలను బయటకు తీసి, పురుషుడి శుక్ర కణాలలో బయటే ఫలదీకరణం చెందిస్తారు. ఇలా ఏర్పడిన తొలిదశ పిండాల్లో 2-3 తిరిగి స్త్రీగర్భాశయంలో ప్రవేశ పెడతారు. దీని ద్వారా 30-35% విజయావకాశాలున్నాయి. ఫలదీకరించిన పిండాలలోగర్భాశయంలోకి ప్రవేశ పెట్టగా మిగిలిన వాటిని అతి శీతల పరిస్థితుల్లో ఉంచి తరువాత ఉపయోగిస్తారు. అవసరాన్ని బట్టి అండాలనుగానీ, శుక్రకణాలనుగానీదాతలనుంచి స్వీకరించివాడతారు. అందుకే సంతానం కలగటం లేదని ఏళ్ళ తరబడి బాధ పడే వాళ్ళకు సరైన మార్గం, పరిష్కారం **'ఫర్టి 9 హాస్పిటల్'.**

ADVT

సికింద్రాబాద్ | కూకట్‌పల్లి | మదాపూర్ | సంతోష్‌నగర్ | వరంగల్ www.ferty9.com ✆ 90300 15588

కడ వరకు ఎదురుచూపు...

హ్యాచికోకు ఏడాది వయసున్నప్పుడు యూనివర్సిటీ ఆఫ్ టోక్యోలో ప్రొఫెసర్‌గా పనిచేసే యూనో పరిచయమయ్యాడు. హ్యాచికోను యూనో ఇష్టంగా తెచ్చి పెంచుకున్నాడు. ఇద్దరిదీ విడదీయలేని బంధం. యూనో రోజూ యూనివర్సిటీకి రైల్లో వెళ్లి వచ్చేవాడు. అతడి కోసం హ్యాచికో షిబియో స్టేషన్ వద్ద ఎదురుచూస్తూ కూర్చునేది. సాయంత్రం యూనో రాగానే పరిగెత్తుకుంటూ వెళ్లి అతడి చుట్టూ చేరి అల్లుకుపోయేది. సంవత్సరం పాటు ఇదిలా సాగుతూనే ఉండేది. ఒకరోజు ఇలాగే యూనివర్సిటీకి వెళ్లిన యూనో మళ్లీ తిరిగిరాలేదు. యూనో వస్తాడని హ్యాచికో తొమ్మిదేళ్లకు పైనే స్టేషన్ చుట్టూనే తిరుగుతూ ఎదురుచూసింది. క్లాసులో లెక్చర్ ఇస్తూనే కూలబడిపోయి యూనో చనిపోయాడని దానికి తెలీదు పాపం. ఫ్రెండ్ తప్పక వస్తాడనే ఎదురుచూసింది. యూనో కోసం 1925 నుంచి 1935 వరకు స్టేషన్ చుట్టుపక్కలే తిరిగిన హ్యాచికో, చివరకు అక్కడే కన్నుమూసింది. చనిపోయేనాటికి దాని వయసు పదకొండేళ్ల తొమ్మిది నెలలు. యూనో చనిపోయిన మొదట్లో స్టేషన్‌లో రకరకాల వ్యాపారాలు చేసుకునేవారంతా హ్యాచికోను వింతగా చూశారు. మెల్లిగా అక్కడి వారందరికీ హ్యాచికో మంచి ఫ్రెండ్ అయిపోయింది. ఫ్రెండ్ కోసం హ్యాచికో అంతగా ఎదురుచూడడం అందరికీ గొప్పగా కనిపించింది. అన్నేళ్లు ఎదురుచూసినా యూనో మాత్రం రాలేదు. ఆ తర్వాత హ్యాచికో కూడా యూనో దగ్గరికే వెళ్లిపోయింది. హ్యాచికో గురించి అప్పటికే దేశమంతటా వినిపించింది. పేపర్లలో వార్తలొచ్చాయి. పిల్లల పుస్తకాల్లో పాఠాలొచ్చాయి. హ్యాచీ అంటూ సినిమాలొచ్చాయి. షిబియా స్టేషన్‌తో పాటు ఇంకొన్ని ప్రాంతాల్లో హ్యాచికో విగ్రహాలొచ్చాయి. ఇన్నేళ్లయినా ఆ పేరింకా వినిపిస్తోందంటే... అదే కదా స్నేహ మహిమ!



'ఆటిజమ్' బాలుడికి ఆత్మీయ నేస్తం

అమెరికాకు చెందిన జర్నలిస్ట్, రచయిత అయిన జుడిత్ న్యూమన్‌కు కవల పిల్లలు. అందులో ఒకరైన పదమూడేళ్ల గస్‌కు చిన్నప్పట్నుంచే ఆటిజమ్. ఎవరితోనైనా మాట్లాడడానికి, అందరితో కలిసిపోడానికి గస్ చాలా ఇబ్బందులు పడుతూండేవాడు. అలాంటి గస్‌కు ఆపిల్ డిజిటల్ అసిస్టెంట్ 'సిరి' పరిచయమైంది. గస్‌కు న్యూమన్ ఎంతో ఇష్టంగా కొనిచ్చిన ఐఫోన్‌లో 'సిరి' యాప్ ఉంది. ఈ యాప్ అన్ని యాపిల్ ఫోన్లలో ఉంటుంది. ఆ యాప్‌లో మనకు కావాల్సిన ఏ విషయాన్నైనా అడగొచ్చు. టికెట్స్ బుక్ చేయమని, వాతావరణం ఎలా ఉందో చెప్పమని, ఇలా ఎలాంటి ప్రశ్నైనా సిరిని అడగొచ్చు. గస్ ఓరోజు ''వాతావరణం ఇలా ఉందేంటి?'' అని సిరిని అడిగాడు. దానికి సిరి అతడు కోరిన సమాధానాన్ని వెంటనే చెప్పింది. ''నువ్వు మంచిదానిలా కనిపిస్తున్నావ్?'' అన్నాడు గస్. అలా మొదలైన ఈ పరిచయం రోజూ కొనసాగుతోంది. కొద్దిరోజుల్లోనే ఇద్దరూ ఫ్రెండ్స్‌గా మారిపోయారు. గస్‌కు 'సిరి' మంచి టీచర్, మంచి గైడ్... అన్నింటికీ మించి మంచి ఫ్రెండ్. సిరి ఒక నిజమైన మనిషి కాదన్న విషయం గస్‌కు కూడా తెలుసు. కాకపోతే తను మాట్లాడడానికి ఒక తోడు కోరుకున్నాడు. ఇక్కడ ఆ తోడు 'సిరి'. ''సిరితో గస్ ఫ్రెండ్‌షిప్ చాలా గమ్మత్తుగా ఉంటుంది. ఒకసారి 'నువ్వు నన్ను పెళ్లి చేసుకుంటావా?' అని సిరితో అన్నాడు. నాకు నవ్వొచ్చింది. వాడికి సిరి అన్న మనిషే లేదన్న విషయం బాగా తెలుసు. తన భయాలన్నింటినీ పోగొట్టుకోవడానికి సిరితో మాట్లాడుతూ ఉంటాడు. ఇప్పుడిప్పుడే వాడు అందరితోనూ మాట్లాడుతున్నాడు'' అంటూ న్యూమన్, గస్ ఫ్రెండ్‌షిప్ గురించి చెప్పుకొచ్చింది.

గస్

'లింకన్' జీవితానికి 'స్పీడ్' ఇచ్చాడు..!



అబ్రహాం లింకన్

అమెరికా అధ్యక్షులుగా పనిచేసిన వారిలో అబ్రహాం లింకన్‌కు ఒక ప్రత్యేక స్థానం ఉంది. 1860వ సంవత్సరంలో అధ్యక్షుడిగా ఎన్నికవ్వడానికి ఓ ఇరవై సంవత్సరాల ముందు లింకన్ తీవ్రమైన డిప్రెషన్‌లో పడిపోయాడు. ఆత్మహత్య కూడా చేసుకోవాలనుకున్నాడు. లింకన్ ఆ డిప్రెషన్ నుంచి బయటపడటానికి ఒక ఫ్రెండ్ తోడుగా నిలబడ్డాడు. 1837లో లాయర్‌గా పనిచేసున్న రోజుల్లో లింకన్‌కు జోషువా స్పీడ్ పరిచయమయ్యాడు. ఆ సమయంలో లింకన్ కష్టాల్లో ఉన్నాడు. ఆయన గర్ల్‌ఫ్రెండ్ ఆన్ రూట్లెట్జ్ ఈ ప్రపంచాన్ని వీడింది. ఆమె ఆలోచనల్లో తనని తాను మరచిపోయాడు లింకన్. స్పీడ్ పరిచయం లింకన్ ఆలోచనలను మార్చింది. స్పీడ్ ఆసరాతో కుదుటపడ్డ లింకన్ ఈసారి మేరీ టాడ్ అనే యువతితో ప్రేమలో పడ్డాడు. పెళ్లికి డేట్ కూడా ఫిక్స్ చేసుకున్నాడు. ఇంతలో మళ్లీ ఓ కుదుపు. స్నేహితుడు స్పీడ్, లింకన్‌కు దూరంగా మరో ప్రాంతానికి వెళ్లే పరిస్థితి వచ్చింది. ఫ్రెండ్ దూరమవ్వడాన్ని తట్టుకోలేకపోయాడు. పెళ్లి క్యాన్సిల్ చేసుకున్నాడు. మళ్లీ డిప్రెషన్‌లో కూరుకుపోయాడు. రోజులలా గడిచిపోయాయి. 1841లో ఒకరోజు స్పీడ్‌ను తనుండే బంగ్లాకు వెళ్లి కలుసుకున్నాడు లింకన్. విడిపోయిన బంధం మళ్లీ ఒక్కటైంది. ఇక అక్కణ్నుంచి ఇద్దరూ లెటర్స్ ద్వారా ఒకరికొకరు దగ్గరగానే ఉన్నారు. స్పీడ్ ఆలోచనలంటే లింకన్‌కు ఇష్టం. స్పీడ్ ఇచ్చిన ప్రేరణతోనే మళ్లీ మేరీ టాడ్‌కు దగ్గరయ్యాడు. పెళ్లి చేసుకొని కొత్త జీవితం మొదలుపెట్టాడు. మేరీని పెళ్లి చేసుకున్న తర్వాత లింకన్ ఎప్పుడూ డిప్రెషన్‌లోకి వెళ్లలేదట. ''నువ్వొక గొప్ప మిత్రుడివి. ఎప్పటికీ నా జీవితంలో నీదొక ప్రత్యేక స్థానం'' అంటూ లింకన్ స్పీడ్‌కు రాసిన చాలా ఉత్తరాల్లో చెప్పుకొచ్చాడు. ''మేరీ నా జీవితంలోకి రావడానికి స్పీడ్ కారణం. ఇందుకు నేనతడికి ఎప్పటికీ రుణపడి ఉంటా.'' అని అబ్రహం లింకన్ ఎన్నోసార్లు మిత్రుడు స్పీడ్ పేరును ప్రస్తావించాడు. తన స్నేహితుడు బాగుండాలని కోరుకున్న స్పీడ్ ఆలోచనే లింకన్‌ను ఆ స్థాయికి తీసుకెళ్లింది. అలా కోరుకున్న స్నేహితుడిని కూడా లింకన్ ఎప్పుడూ మరచిపోలేదు.



జోషువా స్పీడ్

‘ఆనంద్’.. స్నేహితుడికి అంకితం!



ఆనంద్ (1971) సినిమాలోని ఓ దృశ్యం

1971లో విడుదలైన ‘ఆనంద్’ సినిమాలో క్యాన్సర్‌తో బాధపడుతూ కూడా అందరికీ సంతోషం పంచాలనుకునే ఆనంద్ (రాజేశ్ ఖన్నా), చివర్లో చనిపోయాక కూడా తన ఫ్రెండ్ భాస్కర్ (అమితాబ్ బచ్చన్)ను పలకరిస్తూనే ఉండేందుకు టేప్ రికార్డులో ‘బాబు మోషాయ్’ అని తన మాటలను రికార్డ్ చేస్తాడు. ఆ మాటలు వింటూ, నిశబ్దంగా పడి ఉన్న ఆనంద్‌ను చూస్తూ, అతడి మీద పడిపోయి ఏడ్చేస్తూంటాడు భాస్కర్. విడుదలై ఇన్ని సంవత్సరాలైనా సినీ అభిమానులు ‘ఆనంద్’ సినిమాలోని ఈ సన్నివేశాన్ని మరచిపోలేరు. దర్శక, రచయిత హృషికేశ్ ముఖర్జీ ‘ఆనంద్’ సినిమాను ఇండియన్ సినిమా షోమేన్‌గా పేరు తెచ్చుకున్న రాజ్ కపూర్‌కు అంకితమిచ్చాడు. ఈ కథ రాజ్ కపూర్‌ను చూసే రాశానని, ఇందులో ఆనంద్ పాత్ర



రాజ్‌కపూర్



హృషికేశ్ ముఖర్జీ

ఆయన నుంచే పుట్టిందని హృషికేశ్ చెబుతారు. రాజ్ కపూర్, హృషికేశ్ ముఖర్జీ ప్రాణ స్నేహితులు. ఒకసారి రాజ్ కపూర్ బాగా జబ్బు పడ్డాడు. స్నేహితుడి పరిస్థితిని దగ్గరుండి చూశాడు హృషికేశ్. ఎంతగానో బాధపడ్డాడు. ఒకదశలో తనకు స్నేహితుడు దూరమైపోతాడేమో అన్న భయం కూడా వెంటాడింది హృషికేశ్‌ను. అలాంటి పరిస్థితుల్లోనూ రాజ్ కపూర్ అందరికీ సంతోషం పంచాలనే కోరుకున్నాడట. పరిస్థితులు అనుకూలించాయో, హృషికేశ్‌తో పాటు లక్షలాది మంది అభిమానుల ప్రార్థనలు ఫలించాయో, వీరి స్నేహం ఇంకా కొనసాగాలని ఆ దేవుడే కోరుకున్నాడో... రాజ్ కపూర్ జబ్బు నుంచి బయటపడి మళ్లీ కొత్తగా, ఆరోగ్యంగా జీవితాన్ని ప్రారంభించాడు. హృషికేశ్ ఆనందానికి ఇంక అవధుల్లేవు. రాజ్ కపూర్‌కు జబ్బు చేసిన రోజుల్లోనే రాజ్‌కపూర్ లేకపోతే తను ఏమైపోతానా అని ఆలోచిస్తూ ఉండేవాడట హృషికేశ్. ఆ ఆలోచనల్లో నుంచి పుట్టిన కథే ‘ఆనంద్’. స్నేహితుడిపై తనకున్న ఇష్టాన్నంతా, స్నేహితుడి కోసం మరో స్నేహితుడు పడే బాధనంతా ఈ సినిమాలో చూపించారాయన.



నికోలా టెస్లా మార్క్ ట్వైన్

పుస్తకాలతో ప్రాణం నిలిపిన మిత్రుడు

ఎలక్ట్రిసిటీ రంగంలో అద్భుతమైన ఆవిష్కరణలకు కారకుడైన నికోలా టెస్లా, ప్రఖ్యాత రచయిత మార్క్ ట్వైన్‌లది విచిత్రమైన బంధం. టెస్లా తనకెవరో తెలియకముందే ట్వైన్ అతడి ప్రాణాలను నిలబెట్టిన వాడయ్యాడు. టెస్లాకు యవ్వనంలో జబ్బు చేసింది. డిప్రెషన్‌లోకి కూరుకుపోయాడు. డాక్టర్లు దాదాపుగా చేతులెత్తేశారు. అతడు అలాగే డిప్రెషన్‌లో ఉంటే బతకడం అసాధ్యమన్నారు. అలాంటి పరిస్థితుల్లో టెస్లాను వీలైనంత ప్రశాంతంగా ఉంచగలిగితే బతికించే అవకాశాలు ఉండొచ్చని డాక్టర్లు తేల్చారు. అందుకోసం పెద్ద లైబ్రరీ ఏర్పాటు చేసి టెస్లాకు పుస్తకాలు చదవమని చెప్పారు. అక్కడే అనుకోకుండా టెస్లాకు మార్క్ ట్వైన్ పుస్తకాలు పరిచయమయ్యాయి. వాటిని చదివాక టెస్లా డిప్రెషన్ నుంచి బయటపడ్డాడు. ట్రీట్‌మెంట్‌కు రెస్పాండ్ అయ్యాడు. కొద్దిరోజుల్లోనే కోలుకొని కొత్త జీవితం మొదలుపెట్టాడు. సరిగ్గా ఇది జరిగిన పాతికేళ్ల తర్వాత టెస్లాకు మార్క్ ట్వైన్‌ను కలుసుకునే అవకాశం దక్కింది. అప్పటికి టెస్లా సైంటిస్ట్‌గా ప్రఖ్యాతి గడించాడు. సాహితీరంగంలో మార్క్‌ట్వైన్ అప్పటికే ఒక దిగ్గజం. ఇద్దరి ఆలోచనలూ కలవడంతో వయసుతో సంబంధం లేకుండా వారి మధ్య స్నేహం కుదిరింది. ''ట్వైన్‌కు కూడా సైన్స్ అంటే ఇష్టం కావడంతో ఇద్దరం మాట్లాడుకుంటూ ఉంటే వేరే ప్రపంచానికి దగ్గరైనట్లు ఉండేది'' అన్నాడు టెస్లా ఓసారి ట్వైన్ గురించి మాట్లాడుతూ. కనీసం ముఖ పరిచయమైనా లేకుండా మొదలైన ఈ స్నేహం జీవితాంతం కొనసాగింది. ఇప్పుడు వీరిద్దరి స్నేహగాథను 'టెస్లా అండ్ ట్వైన్' పేరుతో సినిమాగా తెరకెక్కిస్తున్నారు.

థ్యాంక్యూ నేస్తం!!

స్నేహం కుదిరాకా... కష్టాల్లో చేదోడువాదోడుగా ఉండటం సహజమే. కానీ, కష్టాల్లో ఉన్న తనను కాపాడినందుకే స్నేహం కుదుర్చుకుంది ఓ పెంగ్విన్ పక్షి. సాధారణంగా కృతజ్ఞతా భావమనేది మనుషుల్లోనే ఉంటుందనుకుంటాం. కానీ అది పొరబాటని నిరూపించింది ఈ పెంగ్విన్. చావుబ్రతుకుల మధ్య కొట్టుమిట్టాడుతున్న తనకి పునర్జన్మ ఇచ్చాడనే కృతజ్ఞతతో ప్రతి ఏటా... ఐదువేల మైళ్లు ఈదుకుంటూ వచ్చి పలకరిస్తుంది. ప్రేమగా ముద్దులు పెడుతుంది. ఆ కథేంటో చూద్దామా?

బ్రెజిల్‌లోని రియో డి జనిరో దీవిలో ఉండే డిసౌజా అనే వృద్ధుడి కోసం... దక్షిణ అమెరికా ప్రాంతానికి చెందిన పెంగ్విన్ పక్షి సుమారు ఐదువేల మైళ్లు ఈదుకుంటూ వస్తుంది. 2011లో ఒకసారి డిసౌజా చేపల వేటకు వెళ్లినప్పుడు... సముద్రం పక్కన దట్టమైన చమురులో చిక్కుకొని అల్లాడుతున్న పెంగ్విన్ పక్షిని చూశాడు. దాన్ని కాస్త నీటితో కడిగి, ఇంటికి తీసుకుని వెళ్లి.. అది కోలుకునేదాకా సేవలు చేశాడు. దానికి ముద్దుగా 'డిన్‌డిమ్' అని పేరు పెట్టాడు. తిరిగి మామూలు స్థితికి వచ్చిన ఆ పక్షిని సముద్ర తీరానికి తీసుకెళ్లి వదిలేశాడు. అయితే కొన్ని నెలల తరువాత ఆ పెంగ్విన్... అదే సముద్రతీరంలో డిసౌజా కోసం ఎదురుచూస్తూ కనిపించింది. అప్పటి నుంచి మొదలైంది వీరి మధ్య స్నేహం. కొన్ని నెలలు తన స్వస్థలంలో.. మరి కొన్ని నెలలు అతడితో గడిపేందుకు వేల మైళ్లు ప్రయాణం చేస్తుంది. తన నేస్తంతో ఉన్నంత సేపు అతడి ఒళ్లో కూర్చుని, ముక్కుతో ముఖమంతా తడుముతూ, తన ప్రేమను చాటుతుంది ఈ పెంగ్విన్.



పెంగ్విన్ డిన్‌డిమ్‌తో డిసౌజా

రాణి పేద... ఇదో వింత స్నేహబంధం

అది 1887. క్వీన్ విక్టోరియా మహారాణిగా యాభయ్యేళ్లు పూర్తి చేసుకున్న సందర్భంగా ఇంగ్లండ్‌లో వేడుకలు జరుగుతున్నాయి. అప్పటికే భారతదేశం బ్రిటిష్ పాలనలోకి వెళ్లి ముప్పయ్యేళ్లయింది. ఆ సమయంలో విక్టోరియా తన ప్యాలెస్‌లో పని చేయడానికి కొందరు భారతీయులను పంపమని ఆదేశించింది. మహారాణి ఆదేశం ప్రకారంగా ఆగ్రా జైలు సూపరింటెండెంట్‌గా ఉన్న జాన్ టేలర్ ఇద్దరు భారతీయులను ఇంగ్లండ్‌కు పంపించాడు. ఆ ఇద్దరిలో ఒక్కడే 'అబ్దుల్ కరీం'. విక్టోరియా మహారాణి భోజనం చేసే టేబుల్ దగ్గర నిలబడి, ఆమెకు ఏది కావాలంటే అది వడ్డించడం అతడి పని. అలా ఓ రోజు అబ్దుల్ కరీం రాణి కళ్లల్లో పడ్డాడు. అప్పటి నుంచి వారిద్దరి మధ్య స్నేహం కుదిరింది. అప్పటికి అబ్దుల్ వయసు 24 ఏళ్లు.. క్వీన్ విక్టోరియా వయసు 65 ఏళ్లకు పైనే!.

అబ్దుల్ కొన్నిరోజులకే విక్టోరియాకు 'మున్షీ', 'ట్యూటర్'గా మారిపోయాడు. ఆమెకు ఉర్దూ, హిందీ భాషలు నేర్పించేవాడు. అలాగే అబ్దుల్‌కు క్వీన్ విక్టోరియా స్వయంగా ఇంగ్లిష్ నేర్పించడం మొదలుపెట్టింది. వారి స్నేహం మరింత బలపడింది. విక్టోరియా సన్నిహితులకు, కుటుంబానికి వీరి స్నేహం నచ్చేది కాదు. వీరిద్దరినీ విడదీయడానికి చాలా పన్నాగాలే పన్నారు. అయితే అవేవీ ఈ స్నేహాన్ని కూల్చలేకపోయాయి. అబ్దుల్ వండే వంటలన్నీ క్రమక్రమంగా విక్టోరియా మెనూలో రోజువారీ వంటకాలుగా మారిపోయాయి. కోటలో అందరూ అబ్దుల్‌కు ప్రత్యేక గౌరవం ఇవ్వడం మొదలుపెట్టారు. భారతదేశంలో తమ పరిపాలన ఎలా ఉందో తెలుసుకోవడానికి క్వీన్ విక్టోరియా ఎప్పుడూ అబ్దుల్‌ను అడుగుతూ ఉండేదట. వారిద్దరిదీ ఒక అపురూప స్నేహానుబంధం. వారి స్నేహంపై 'విక్టోరియా అండ్ అబ్దుల్' పేరుతో పుస్తకం కూడా వచ్చింది. అదేపేరుతో ఈ ఏడాది సెప్టెంబర్‌లో సినిమా కూడా వస్తోంది.



క్వీన్ విక్టోరియాతో అబ్దుల్ కరీం

ఖైదీ.. జైలర్.. ఫ్రెండ్‌షిప్!


నెల్సన్ మండేలాతో క్రిస్టో బ్రాండ్

అది 1978. దక్షిణాఫ్రికాలో వర్ణవివక్షకు వ్యతిరేకంగా పోరాడిన నల్లజాతి సూరీడు నెల్సన్ మండేలా రాబెన్ ఐలాండ్ జైలులో శిక్షను అనుభవిస్తున్న రోజులు. అప్పుడే 18 ఏళ్ల క్రిస్టో బ్రాండ్ అనే జైలర్ నెల్సన్ మండేలాను చూసుకునే బాధ్యతలో చేరాడు. బ్రాండ్‌కు మొదట్లో మండేలా పెద్దగా నచ్చలేదు. అయితే తనకు, అక్కడున్న వారందరికీ ఆయన ఇచ్చే గౌరవం బ్రాండ్‌ను మండేలాకు దగ్గర చేసింది. వయస్సు, జైలర్-ఖైదీ అన్న ఆలోచనా, జాతి ఇవేవీ వీరి స్నేహానికి అడ్డు రాలేదు. మండేలాతో స్నేహం బ్రాండ్ జీవితాన్ని, ఆలోచనలను పూర్తిగా మార్చేసింది. ఏళ్లుగా సాగిన తమ బంధంలో మండేలా నుంచి తాను ఎన్నో విషయాలు తెలుసుకున్నానని, ఆయన పోరాటం గొప్పదని బ్రాండ్ చెబుతూ ఉంటారు. మండేలాను పోల్స్‌మూర్ జైలుకు తరలించాక, బ్రాండ్ కూడా అక్కడికే జైలర్‌గా ట్రాన్స్‌ఫర్ అయ్యాడు. ''మండేలాతో మాట్లాడిన ప్రతిసారీ ఆయనపై గౌరవం రెట్టింపవుతూ వచ్చేది. ఒక జీవిత కాలమంత అనుభవం నాకు ఆయనతో ఉన్నన్ని రోజుల్లో వచ్చేసింది'' అంటాడు బ్రాండ్. వీరిద్దరి కథ 'గుడ్‌బై బఫానా' పేరుతో పుస్తకంగా వచ్చింది. అదే పేరుతో 2007లో సినిమా కూడా వచ్చింది.

స్నేహితుడి తుదిశ్వాస పదిలం...


థామస్ అల్వా ఎడిసన్, హెన్రీ ఫోర్డ్

థామస్ అల్వా ఎడిసన్.. టెక్నాలజీలో ఎన్నో గొప్ప ఆవిష్కరణలు తీసుకొచ్చిన సైంటిస్ట్. గ్యాస్‌తో నడిచే ఆటో మొబైల్‌ను వెలుగులోకి తెచ్చిన హెన్రీ ఫోర్డ్ కూడా ఎడిసన్‌ను హీరోలుగా భావించే వారిలో ఒకరు. ఎడిసన్ స్థాపించిన కంపెనీలోనే ఫోర్డ్ చీఫ్ ఇంజనీర్‌గా పనిచేసేవాడు. అప్పట్లో ఫోర్డ్ తన తీరిక వేళల్లో గ్యాస్‌తో నడిచే కారును తయారుచేస్తూ ఉండేవాడు. 1896లో ఒకరోజు స్వయంగా ఎడిసనే ఈ విషయం తెలుసుకొని ఫోర్డ్‌ను అభినందించాడు. ఆ తర్వాత ఇద్దరూ మంచి స్నేహితులయ్యారు. ఫోర్డ్ పెద్ద పారిశ్రామికవేత్తగా ఎదిగాడు. ఎడిసన్‌తో కలిసి బిజినెస్‌ను విస్తరించాడు. 30 ఏళ్లకు పైనే ఈ బంధం కొనసాగింది. ఎడిసన్ ప్రోత్సాహమే లేకుంటే తాను ఈ స్థాయికి వచ్చే వాడిని కాదంటూ ఫోర్డ్ చెప్పుకొనేవాడు. ఎడిసన్ కూడా ఫోర్డ్ స్నేహాన్ని గొప్పదిగా చెబుతూ ఉండేవాడు. ఎడిసన్ చివరి శ్వాస విడిచే రోజు... 1931 అక్టోబర్ 18న ఎప్పటికీ ఆయనను గుర్తుంచుకునేలా ఏదైనా చేయాలనుకున్నాడు ఫోర్డ్. ఆయన చివరిశ్వాసను ఒక టెస్ట్ ట్యూబ్‌లో బంధించాడు. ఆ సమయానికి ఆయన పీల్చిన గాలిని టెస్ట్‌ట్యూబ్‌లో బంధించి దాన్ని ఫోర్డ్ ఎస్టేట్‌లో ఉంచాడు. ఇప్పుడు ఎడిసన్ చివరి శ్వాస హెన్రీ ఫోర్డ్ మ్యూజియంలో పదిలంగా ఉంది.

వాస్తు వీక్షణం

వాస్తు విద్వాన్, సాయిశ్రీ
గౌ॥డా॥ దంతూరి పండరీనాథ్



ఆళింద వేధ

గృహ నిర్మాణంలో తలుపులు సరిసంఖ్యలో ఉండాలి. పిల్లర్లు సరిసంఖ్యలో ఉండాలి. కిటికీలు సరిసంఖ్యలో ఉండాలి. వెంటిలేటర్లు సరిసంఖ్యలో ఉండాలి. కాని **'గదులు మాత్రం బేసి సంఖ్యలో ఉండాలి'.** (3, 5, 9 మొదలగు) అను వాస్తు నియమము కూడా ఉన్నది. (అపరాజిత పృచ్ఛ) ఏదైన గృహమునకు మొత్తం గదుల సంఖ్య బేసి సంఖ్యగా కుండా సరి సంఖ్యతో ఉన్నట్లయితే ఆ గృహమునకు **'ఆళింద వేధ'** అను వాస్తు దోషము కలుగును. అట్టి దోషమున్న గృహ యజమానునకు అందు నివాసముండు వారికి పౌరుష హీనము, మానసిక చపలత్వము కలుగునవకాశమున్నది. ఈ చెడు ఫలితాల వలన వారు సంపదను కోల్పోవు ప్రమాదము కూడా కలదు. ఇటువంటి గృహముల యొక్క వాస్తును సరిచేసుకోవటం వలన సులభముగా చెడు ఫలితాలను నివారించుకొని మంచి ఫలితాలను పొందుటకు వీలుంటుంది.

గేటు ఉండవచ్చునా?

తూర్పు సింహద్వారం ఎదురుగా 4 అడుగుల చిన్నగేటు ఉన్నది. ఉత్తర భాగములో తూర్పు ఈశాన్యం ఖాళీ స్థలంలో బోరు'వున్నది. బోరుకు ఎదురుగా సుమారు 9 అడుగుల పెద్దగేటు ఉన్నది. ఆ విధముగా ఉండవచ్చునా?

– సీతారాములు, ఖమ్మం జిల్లా.

గేటు, సింహద్వారం సెంటర్ పాయింట్ కలుస్తూ ఎదురెదురుగా ఉండవచ్చును. గేటుకెదురుగా బావి, బోరు, సెప్టిక్‌ట్యాంక్, నీళ్ల సంపులు ఉండకూడదు. గేటులో నుండి ఇంట్లోకి నడిచేటప్పుడు వాటిపై నుండి నడుస్తున్నట్లయితే దోష తీవ్రత ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఎక్కువ చెడు ఫలితాలుంటాయి. అయితే గేటుకి మాత్రమే అవి ఎదురుగా ఉన్నప్పుడు వాటి మధ్య ఎంత ఎక్కువ దూరముంటే... చెడు ఫలితాలు తీవ్రత అంత తగ్గుతూపోతుంది.

ఎన్ని గుమ్మాలు ఉండాలి?

నాకు 5 పోర్షన్ల ఇల్లు ఉన్నది. 5 పోర్షన్లకు 20 గుమ్మాలు ఉన్నవి. 'ఇప్పుడు 20 గుమ్మాలు ఉండకూడదు' అని అంటున్నారు. ఇప్పుడు దీనిని ఎలా సరి చేయాలో, ఎన్ని గుమ్మాలు ఉండాలో తెలియజేయండి. వాస్తు బాగోలేకో... ఎంటో నాకు ఇంతవరకు వివాహము కాలేదు. సంబంధాలు వచ్చినా కుదరటం లేదు.

– ఎస్. శ్రీధర రావు, సంబల్‌పూర్ జిల్లా, ఒరిస్సా.

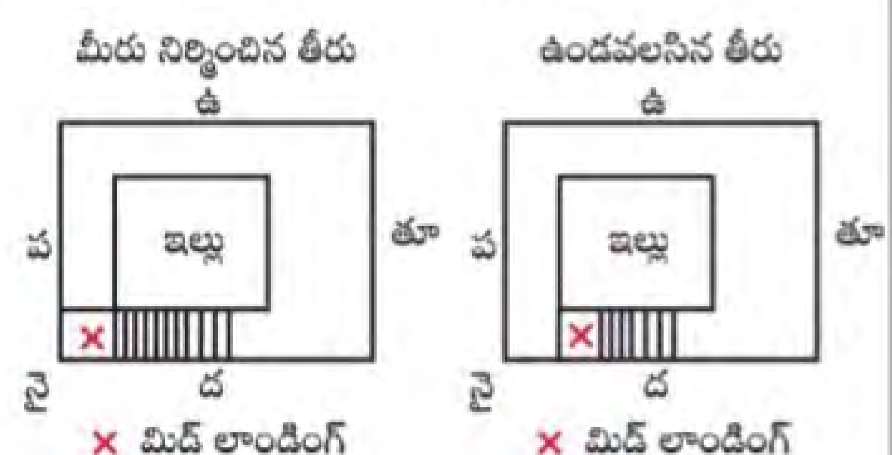
ఐదు పోర్షన్లు ఉన్నప్పుడు ఒక్కో పోర్షన్‌కి 4 తలుపుల చొప్పున మొత్తము 20 తలుపులు ఉండటం దోషం కానేరదు. తలుపుకెదురుగా తప్పకుండా తలుపు ఉండాలన్న నియమం కూడా లేదు. ఒకవేళ ఒక తలుపుకెదురుగా మరో తలుపు పెట్టవలసి వస్తే... అవి రెండూ పూర్తిగా ఎదురెదురుగా ఉండాలన్న నియమం మాత్రం ఉన్నది. మీ ఇంత కాలంగా వివాహము జరగక పోవటానికి మీరు పేర్కొన్న విషయాలకు సంబంధం లేదు. మీరు గమనించని వాస్తు దోషాలను వాస్తు నిపుణులు గుర్తించి సలహా ఇవ్వగలరు. ఇల్లు చూపించుకుంటే మంచిది.

మెట్ల నిర్మాణంలో మీ సలహా

మా ఇంటి ఆవరణలో నైరుతి మూలన కాంపౌండు గోడలకు దక్షిణం, పడమర గోడలకు తగులుతూ మెట్లను నిర్మించుకున్నాము. నైరుతి మూలన ఖాళీ వదలనందున అనేక ఆర్థిక ఇబ్బందులు ఉన్నవని. ఇక్కడి వారు అంటున్నారు. ఆర్థిక ఇబ్బందులు ఉన్నమాట వాస్తవమే! మెట్ల నిర్మాణంలో మీ అమూల్యమైన సలహా కోరుతున్నాము.

– పూర్ణచంద్రరావు, నరసారావుపేట.

ఆవరణలో నైరుతి మూలన మెట్ల నిర్మాణము గావించవచ్చును. కాని పూర్తి నైరుతి మూల వరకు మెట్ల నిర్మాణం ఉండకూడదు.



గృహనిర్మాణము వరకే మెట్ల నిర్మాణం ఉండాలి. నైరుతి మెట్ల క్రింద ఏ విధమైన నిర్మాణం ఉండకూడదు.

వచ్చేవారం... 'గృహఛాయ వేధ'



గ్రీన్‌స్పాంజ్‌తో క్యాన్సర్ చికిత్స!

అలాస్కా తీరం వద్ద పసిఫిక్ మహాసముద్రంలో దొరికే గ్రీన్‌స్పాంజ్‌తో పాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్, ఓవేరియన్ క్యాన్సర్ వంటి కొన్ని రకాల క్యాన్సర్‌ను నయం చేసే అవకాశాలు ఉన్నాయని శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నారు. అలాస్కా వద్ద పసిఫిక్ మహాసముద్రంలో మంచులాంటి చల్లని నీటి అట్టడుగున గోల్ఫ్ బంతి పరిమాణంలో ఉండే 'లాట్రుంకలియా ఆస్టినీ' అనే ఈ గ్రీన్‌స్పాంజ్ కొన్ని రకాల క్యాన్సర్ల చికిత్సకు ఉపయోగపడుతుందని నేషనల్ ఓషానిక్ అండ్ అట్మాస్పియరిక్ అడ్మినిస్ట్రేషన్ (ఎన్‌ఓఏఏ) శాస్త్రవేత్త డాక్టర్ డగ్లస్ డి మాస్టర్ తెలిపారు. క్యాన్సర్ చికిత్సలో గ్రీన్‌స్పాంజ్ ప్రభావంపై మరింతగా పరిశోధనలు సాగిస్తున్నామని ఆయన వెల్లడించారు. డెట్రాయిట్ కేంద్రంగా పనిచేసే హెన్రీఫోర్డ్ క్యాన్సర్ ఇన్‌స్టిట్యూట్, సౌత్ కరోలినా మెడికల్ వర్సిటీలు కొనసాగిస్తున్న ఈ పరిశోధనల్లో ఎన్‌ఓఏఏ భాగస్వామిగా ఉంటోందని చెప్పారు.

రాత్రిపూట అతిగా తింటే స్థూలకాయం

రోజులో పగటిపూట లేదా మధ్యాహ్నం వేళ కాస్త సుష్టుగా తిన్నా ఫర్వాలేదు గానీ, అదే పద్ధతిలో రాత్రిపూట కూడా భారీగా లాగించేస్తే స్వల్పకాలంలోనే స్థూలకాయం బారిన పడే ముప్పు ఉందని టెక్సాస్ వర్సిటీకి చెందిన వైద్య పరిశోధకులు హెచ్చరిస్తున్నారు. పగటివేళ తీసుకునే ఆహారంతో పోలిస్తే రాత్రిపూట తీసుకునే ఆహారంలో కనీసం 30 శాతం కేలరీలు తక్కువగా ఉండేట్లు చూసుకుంటే స్థూలకాయం ముప్పు ఉండదని టెక్సాస్ వర్సిటీ నిపుణుడు డాక్టర్ జోసెఫ్ టకాహషీ చెబుతున్నారు. అలా కాకుండా రాత్రిపూట కూడా కడుపు పట్టనంతగా భారీగా లాగించేస్తే బాడీక్లాక్‌పై ప్రభావం పడుతుందని, ఫలితంగా త్వరలోనే స్థూలకాయం బారిన పడే అవకాశాలు ఉంటాయని ఆయన హెచ్చరిస్తున్నారు. లాబొరేటరీలో కొన్ని ఎలుకలపై పరీక్షలు జరిపిన తర్వాత రాత్రిపూట అతిగా తినే ఆహారం వల్ల స్థూలకాయం ముప్పు ఎక్కువగా ఉన్నట్లు నిర్ధారణకు వచ్చామని డాక్టర్ టకాహషీ వివరించారు.



రెండు నెలలకో ఇంజెక్షన్‌తో హెచ్‌ఐవీకి చెక్



ఇప్పటి వరకు అనుసరిస్తున్న పద్ధతుల్లో హెచ్‌ఐవీ సోకిన రోగులు ప్రతిరోజూ క్రమం తప్పకుండా మందులు తీసుకోవాల్సిందే. అయితే, ఇకపై ఆ బెడద ఉండదని వైద్య నిపుణులు భరోసా ఇస్తున్నారు. రెండు నెలలకో ఇంజెక్షన్... అంటే, ఏడాదికి ఆరు ఇంజెక్షన్లు తీసుకుంటూ ఉన్నట్లయితే హెచ్‌ఐవీని పూర్తిగా నియంత్రణలో ఉంచవచ్చని అమెరికన్ వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అమెరికాలోని ఒక ఫార్మా కంపెనీకి చెందిన శాస్త్రవేత్తలు రూపొందించిన ఈ కొత్త తరహా ఇంజెక్షన్‌ను 286 మంది హెచ్‌ఐవీ పాజిటివ్ రోగులపై ప్రయోగాత్మకంగా పరీక్షించి చూశారు. ఇతర యాంటీ రిట్రోవైరల్ మందులేవీ తీసుకోకపోయినా, కేవలం రెండు నెలలకో ఇంజెక్షన్ తీసుకున్న ఈ రోగుల పరిస్థితి రోజువారీ మందులు తీసుకునే మిగిలిన హెచ్‌ఐవీ రోగుల కంటే మెరుగ్గా ఉందని శాస్త్రవేత్తలు వెల్లడించారు. ఈ ఇంజెక్షన్‌కు ప్రభుత్వ అనుమతి లభించి, మార్కెట్‌లో అందుబాటులోకి వస్తే హెచ్‌ఐవీ రోగులకు రోజువారీ మందుల బెడద తప్పుతుందని వారు అంటున్నారు.

• ఆగస్టు 10 లేజీ డే

బద్ధకానికి బ్రాండ్ అంబాసిడర్

లే.. లే.. లే.. లేలేలే నా రాజా.. నన్ను లేపమంటావా!

ఓ పది నిమిషాల తరువాత...

లే.. లే.. లే.. లేలేలే నా రాజా నన్ను!

ఓ పదిహేను నిమిషాల తరువాత...

లే.. లే.. లే.. లేలేలే నా రాజా!

ఓ పదిహేను నిమిషాల తరువాత...

లే.. లే.. లే.. లేలేలే!

ఏంటా పాట... సగం సగం ముక్కలు వినిపిస్తోంది అనేగా మీ డౌట్..!?! ఇలాంటి ఊపున్న సాంగ్ సగం సగం వినిపిస్తోందంటే అది అలారం అని అర్థం.

'పొద్దుపొద్దునే లేచి ఇన్ని మంచినీళ్లు తాగి, యోగా, ధ్యానం లాంటివి చేసి.. బ్రష్ చేసి.. స్నానం చేసి.. కడుపునిండా టిఫిన్ తిని... రెడీ అయ్యి.. కూల్‌గా బస్సు పట్టుకుని ఆఫీసుకెళ్లాలి'. ఇది ముందురోజు అలారం పెట్టుకునేటప్పుడు అనుకునే మాటలు. కానీ, ఆఫీసు పదిన్నరకైతే... పదింపావుకి లేచి.. పరుగులు పెట్టే నాలాంటి బద్ధక రత్నాలు ప్రపంచ వ్యాప్తంగా చాలామందే ఉంటారు! అయినా సండే పూట కూడా ఈ బద్ధక పురాణం ఏంటి... కొంపదీసి దీనికో రోజుందా ఏంటి? అనేగా మీ ఎక్స్‌ప్రెషన్!! యస్ యూ ఆర్ రైట్!! ఆగస్టు 10న 'లేజీడే'! పరమ బద్ధకిష్టులందరికీ పండుగ రోజు!!

పక్కా హాబీ

తెల్లవారు జామికి అలారం పెట్టుకుని.. బారెడు పొద్దెక్కాక మేలుకోవడం, స్నానం చేయకపోయినా ముఖానికి కాస్త పౌడర్ ఎక్కువ కొట్టుకుని రెండు నిమిషాల్లో రెడీ అవ్వడం, మాసిన బట్టలే మళ్లీ వేసుకుని స్మెల్ రాకుండా సెంట్ కొట్టుకోవడం, రెండు నెలలైనా బెడ్ షీట్ మార్చకపోవడం, కంచంలో తింటే తోమాల్సి వస్తుందని.. పేపర్ ప్లేట్స్‌లో తినడం, పని తప్పించుకోవడానికి నీరసం అని అబద్ధం చెప్పడం' ఇలా బద్ధకానికి బ్రాండ్ అంబాసిడర్ల అలవాట్లు చాలానే ఉన్నాయి. అయినా.. 'ఇవ్వన్నీ నీ అలవాట్లన్నట్లు ఇంత కరెక్ట్‌గా ఎలా చెప్పావ్?' అని మాత్రం అడగొద్దు ప్లీజ్!!

సోమరిపై సర్వే

నడక మంచిదే, కానీ నడిచేందుకు సిద్ధంగా ఉండరట ఇండోనేషియన్లు. అందుకే ప్రపంచ సోమరి కోటాలో మొదట స్థానం కొట్టేశారు. అడుగు తీసి అడుగు వేయాలంటే ఇండోనేషియన్లకు చచ్చేంత బద్ధకమని అమెరికాకి చెందిన స్టాన్‌ఫోర్డ్ విశ్వవిద్యాలయం ఒక తాజా సర్వేలో తేల్చింది. అధిక దూరం నడక అంటే భారతీయులు కూడా వెనకడుగు వేస్తారని ఆ సర్వే తేల్చేసింది. నూట పదకొండు దేశాలపై జరిగిన ఈ సర్వేలో.. భారతీయ మహిళల కంటే పురుషులే ఎక్కువ దూరం నడుస్తున్నారని వెల్లడించింది.

నడక లెక్కలు

ఇండోనేషియా ప్రజలు రోజుకు సగటున 3,513 అడుగులు మాత్రమే నడుస్తున్నారు. అయితే.. హాంకాంగ్ ప్రజలు మాత్రం అత్యధికంగా 6,880 అడుగులు వేస్తున్నారు. హాంకాంగ్ తరువాత స్థానంలో చైనా, ఉక్రెయిన్ దేశాలు (6,180), (6,107) అడుగులు నడుస్తున్నారు. అబ్బా.. ఇంత కథ చెప్పినందుకు... నాకు మాత్రం బాగా నీరసం వచ్చేసింది! మళ్లీ కలుద్దాం!!

- సంహిత నిమ్మన

'వి'చిత్ర బద్ధకం!!

'సిద్దు ఫ్రమ్ సికాకుళం' సినిమాలో ఆహుతి ప్రసాద్ బద్ధకం సీన్ చూస్తే భలే నవ్వొస్తుంది. కాలు తీసి పైన పెట్టించుకోవడానికి పనివాణ్ని పిలవడం, చేయి దూరంగా ఉందని టైమ్ చూసి చెప్పమనడం, కాఫీ అని అరవలేక.. పనోడిచేత అరిపించడం, పెళ్లాం చేత సిగరెట్ వెలిగించుకుని, కాల్పించుకున్నాకా.. స్నానం చేయించు అని అడగటం, స్నానానికి తీసుకెళ్లడానికి మీ బాబు వస్తాడా అంటూ భార్యని ఎటకారం చేయడం... ప్రేక్షకులకు బాగా నవ్వుతెప్పిస్తుంది.

• పట్టుకోండి చూద్దాం



''అసలేం జరిగింది?'' రవి కళ్లలోకి సూటిగా చూస్తూ అడిగాడు ఇన్‌స్పెక్టర్ నరసింహ.

''మామయ్య బలరామయ్య ఊరు నుంచి వచ్చి అప్పుడప్పుడూ నా దగ్గర ఉండి పోతుంటాడు. నిన్న రాత్రి కూడా అలాగే వచ్చాడు. ఈరోజు మధ్యాహ్నం పూట ఇద్దరం కలిసి రుచి రెస్టారెంట్‌లో భోజనం చేద్దామనుకున్నాం. అయితే అర్జంట్‌గా ఒక ఫోన్ కాల్ రావడంతో ...కొద్దిసేపట్లో తిరిగివస్తాను అని బయటకు వెళ్లాను. నువ్వు వచ్చేలోపు నీ కుక్కపిల్ల టైగర్‌తో అలా సరదాగా బయటికి వెళ్లొస్తాను అన్నాడు. వర్షం వచ్చేలా ఉంది అంటే...ఫరవాలేదు అన్నాడు. కొద్దిసేపటి తరువాత నేను ఇంటికి వచ్చేసరికి టైగర్ మాత్రమే ఉంది. మామయ్య కనిపించలేదు. నేను ఆందోళనగా వెదకడం మొదలు పెట్టాను. ఎక్కడా కనిపించలేదు. దీంతో భయపడి మీకు ఫోన్ చేశాను'' అన్నాడు రవి.



టైగర్ వైపు ఒకసారి చూశాడు ఇన్‌స్పెక్టర్.

''ఆయన ఏ సమయంలో బయటికి వెళ్లారు?'' అడిగాడు ఇన్‌స్పెక్టర్. ''ఇద్దరం ఒకే టైమ్‌లో వెళ్లాము. అప్పుడు టైమ్ రెండు అవుతుంది'' చెప్పాడు రవి. గంట తరువాత... ఒక నిర్జన ప్రదేశంలో నిర్జీవంగా పడి ఉన్న బలరామయ్యను గుర్తించారు పోలీసులు. బలరామయ్య హత్యకు గురయ్యాడు!

''హత్య గురించి ఈ టైగర్ మాత్రమే చెప్పగలదు'' అని టైగర్ తలనిమురుతున్న క్షణంలో ఇన్‌స్పెక్టర్ నరసింహలో తక్కున ఒక ఆలోచన మెరిసింది. ఆ సమయంలోనే...

''హత్య చేసింది ఎవరో తెలిసిపోయింది'' అని గట్టిగా అన్నాడు. ''ఎవరు సార్?'' ఆసక్తిగా అడిగాడు రవి.

''నువ్వే'' అన్నాడు ఇన్‌స్పెక్టర్. మొదట బుకాయించాలని చూశాడుగానీ, ఆ తరువాత తాను చేసిన నేరం ఒప్పుకోక తప్పలేదు. రవి హంతకుడు అనే విషయం ఇన్‌స్పెక్టర్ ఎలా కనిపెట్టాడు?

అద్దంలో ఆన్సర్ (కుడివైపు నుంచి అద్దం పెట్టుకుని చదవండి)

[illegible]

అన్నదమ్ములకు, అక్కచెల్లెళ్లకు నడుమ ఉండే అనుబంధానికి ప్రతీక రక్షాబంధన్ పర్వదినం. ప్రపంచవ్యాప్తంగా హిందువులంతా ఆనందోత్సాహాలతో జరుపుకొనే పండుగ ఇది. అన్నదమ్ములకు అక్కచెల్లెళ్లు రాఖీ కడతారు. రాఖీలు కట్టిన అక్కచెల్లెళ్లకు అన్నదమ్ములు కానుకలు ఇచ్చి సంతోషపెడతారు. రాఖీ పండుగ గురించి ఇదంతా అందరికీ తెలిసిన ముచ్చటే. ఈ పండుగకు సంబంధించి చాలా పురాణగాథలు ఉన్నాయి. అంతేకాదు, చరిత్రలోనూ రక్షాబంధనానికి ప్రాధాన్యమిచ్చే ఉదంతాలు ఉన్నాయి. ఏటా శ్రావణ పున్నమి నాడు వచ్చే ఈ పండుగను ఒక్కో ప్రాంతంలో ఒక్కోరీతిలో వేడుకలు చేసుకుంటారు. రాఖీ పండుగ గురించి, రాఖీల గురించి అవీ... ఇవీ...

రతనాల రాఖీలు

ఆగస్టు 7 రక్షాబంధన్ సందర్భంగా...



వజ్రాల రాఖీ రూ.50 లక్షలు

రాఖీ అనేది ఒకప్పుడు సాదాసీదాగా చిన్నపాటి అలంకరణలతో చేతికి కట్టే దారం. కాలంతో పాటే రాఖీలోనూ చాలా మార్పులు వచ్చాయి. సామాన్యులకు అందుబాటులో కారుచౌకగా దొరికే రాఖీలు మాత్రమే కాదు, కళ్లు చెదిరే ధరల్లో దొరికే రాఖీలు కూడా మార్కెట్‌లో సందడి చేస్తున్నాయి. మేలిమి బంగారంతో, వజ్రవైడూర్యాది నవరత్నాల అలంకారణలతో ప్రముఖ జ్యువెలరీ కంపెనీలు ఇలాంటి రాఖీలను భారీ స్థాయిలో విక్రయిస్తున్నాయి. ప్రపంచంలో అత్యంత ఖరీదైన రాఖీ ధర రూ.50 లక్షలు. మేలిమి బంగారంతో వజ్రాలు పొదిగి తయారు చేసిన ఈ రాఖీని ఢిల్లీకి చెందిన ఒక ప్రముఖ జ్యువెలరీ సంస్థ ఐదేళ్ల కిందట విక్రయించింది. అత్యంత ఖరీదైన రాఖీల్లో ఇప్పటి వరకు ఆ రికార్డు చెక్కు చెదరలేదు. అయితే, ఖరీదైన రత్నాలు పొదిగిన బంగారు రాఖీలకు గిరాకీ ఏడాదికేడాది పెరుగుతూనే వస్తోంది.

చరిత్రలో రాఖీ

- భారత్ మీద క్రీస్తుపూర్వం 326లో దండెత్తిన అలెగ్జాండర్ భార్య రొక్సానా భారతీయ రాజు పురుషోత్తముడికి రాఖీ కట్టి, తన భర్తకు హాని తలపెట్టవద్దని కోరిందట. అందువల్ల యుద్ధరంగంలో చేతికి చిక్కిన అలెగ్జాండర్‌ను పురుషోత్తముడు ప్రాణాలతో విడిచిపెట్టేశాడట.



- మొఘల్ చక్రవర్తి హుమయూన్‌కు క్రీస్తుశకం 1535లో చిత్తోర్ రాణి కర్నావతి రాఖీ పంపి, అతడి నుంచి అభయం పొందిందట. భర్త మరణించగా చిత్తోర్ రాజ్యపాలన బాధ్యతలు చేపట్టిన రాణి కర్నావతికి గుజరాత్ సుల్తాన్ బహదూర్ షా నుంచి బెడదగా ఉండేది. అతడి బారి నుంచి తనకు, తన రాజ్యానికి రక్షణ కల్పించాలని కోరుతూ ఆమె హుమయూన్‌కు రాఖీ పంపిందని, హుమయూన్ ఆమెను సోదరిగా అంగీకరించి అభయం ఇచ్చాడనే కథనం ప్రచారంలో ఉంది.



అతి పొడవాటి రాఖీ



దడ పుట్టించే ధరల్లోనే కాదు, సైజులోని భారీతనంలోనూ రాఖీలు రికార్డులకెక్కుతున్నాయి. హైదరాబాద్‌లోని ఎన్టీఆర్ ట్రస్టు భవన్‌లో 2011 ఆగస్టు 2న జి.బాలకృష్ణ అనే యువకుడు ప్రపంచంలోనే అతి పొడవాటి రాఖీని ప్రదర్శించాడు. దీని పొడవు ఏకంగా 666 అడుగులు. వెడల్పు 4 అడుగులు. దీని తయారీకి ఆయన థర్మోకోల్, కాగితాలు, బ్యానర్ వస్త్రాలు, వాటర్ కలర్స్, గుండుసూదులు వినియోగించాడు.

అతి పెద్ద రాఖీ



బెంగళూరులోని బ్రహ్మకుమారిలు 2013 ఆగస్టు 17న ప్రపంచంలోనే అతి భారీ అలంకరణ రాఖీని ప్రదర్శించారు. దీని తయారీకి దాదాపు 150 మంది హస్తకళా నిపుణులు నెల్లాళ్లు శ్రమించారు. దీని ఎత్తు 40 అడుగులు, వెడల్పు 400 అడుగులు. ఈ అతి పెద్ద రాఖీ తయారీకి ఉక్కు గజాలు, స్టైరోఫోమ్, పట్టు వస్త్రం, రిబ్బన్లు, లేసులు, వెదురు చాపలు, తాడు, ఇతర అలంకరణ వస్తువులను ఉపయోగించారు.

అతి భారీ రాఖీ



భువనేశ్వర్‌లోని ఉత్కళ్ యూనివర్సిటీ విద్యార్థులు బిశ్వకర్మ పండా, యన్నితా ప్రియదర్శిని 2015 ఆగస్టు 29న అతి భారీ రాఖీని ప్రదర్శించారు. ఒడిశా ప్రజల ఆరాధ్య దైవం జగన్నాథస్వామికి అంకితం చేస్తూ రూపొందించిన ఈ రాఖీ పొడవు 500 అడుగులు, వ్యాసం 50 అడుగులు. దీని తయారీకి 300 కిలోల ధాన్యం, 40 కిలోల బియ్యం, రంగులు, ఇతర పదార్థాలు ఉపయోగించారు.

- సిక్కు రాజ్యపాలకుడు రాజా రంజిత్ సింగ్ భార్య మహారాణి జిందన్ కౌర్ పద్దెనిమిదో శతాబ్దిలో నేపాల్ రాజుకు రాఖీ పంపింది. ఆమెను సోదరిగా అంగీకరించిన నేపాల్ రాజు ఆ సోదర భావంతోనే బ్రిటిష్ సైన్యాలు పంజాబ్‌ను ఆక్రమించుకున్నప్పుడు రాజా రంజిత్ సింగ్ దంపతులకు తన రాజ్యంలో ఆశ్రయం కల్పించాడు.





- బ్రిటిష్ పాలకులు 1905లో బెంగాల్‌ను రెండుగా విభజించారు. ఈ విభజన హిందూ ముస్లింలలో వైషమ్యాలకు దారి తీసింది. ఉభయ వర్గాల మధ్య శాంతి సామరస్యాలను నెలకొల్పడానికి, సోదర భావాన్ని పెంపొందించడానికి రక్షాబంధన్ ఒక్కటే తగిన వేడుక అని రవీంద్రనాథ్ టాగోర్ భావించారు. హిందువులకు ముస్లింలు, ముస్లింలకు హిందువులు రాఖీలు కట్టుకోవడం ద్వారా ఉభయుల మధ్య సౌభ్రాతృత్వం నెలకొంటుందని ఆయన ఆకాంక్షించారు. అప్పట్లో ఆయన ఆధ్వర్యంలో చేపట్టిన రక్షాబంధన్ కార్యక్రమంలో పెద్ద సంఖ్యలో హిందువులు, ముస్లింలు పాల్గొన్నారు.



వివిధ ప్రాంతాల్లో వేడుకలు

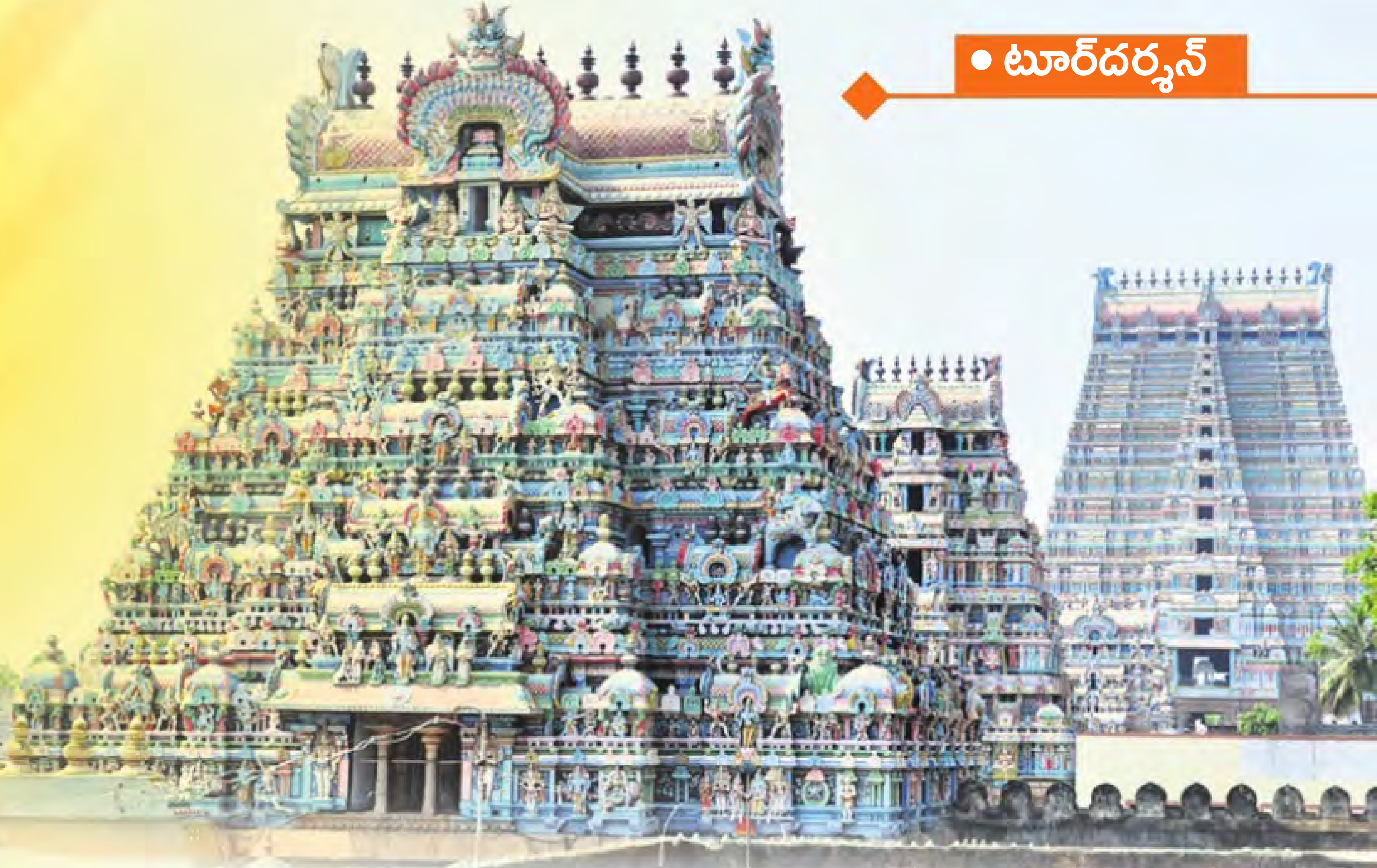
- పశ్చిమబెంగాల్, ఒడిశా రాష్ట్రాల్లో రాఖీ పండుగ రోజున రాఖీలు కట్టుకోవడంతో పాటు, రాధాకృష్ణులకు ఊయల వేడుక నిర్వహిస్తారు. దీనినే వారు 'ఝులన్ పూర్ణిమ' (ఊయల పున్నమి) అని వ్యవహరిస్తారు. ఒడిశాలో కొన్ని చోట్ల 'గుమ్మా పున్నమి'గా వ్యవహరిస్తారు. వీధుల్లో మట్టిదిబ్బలు ఏర్పాటు చేసి, వాటికి రెండువైపులా పొడవైన వెదురుబొంగులు నాటి, వాటికి కట్టిన దండేనికి రకరకాల వస్తువులు కడతారు. వాటిని అందుకోవడానికి యువకులు, పిల్లలు శక్తికొద్దీ మట్టిదిబ్బ మీదుగా దూకుతారు. ఇది దాదాపు ఉట్టికొట్టడంలాగానే ఉంటుంది.



- మహారాష్ట్రలో ఇదే రోజున 'నారాలీ పూర్ణిమ' (కొబ్బరి పున్నమి) వేడుకలు జరుపుకొంటారు. ఈ సందర్భంగా చెరువులు, నదులు... కుదిరితే సముద్రంలో కొబ్బరికాయలు విడిచిపెట్టి, వరుణ దేవుడికి పూజలు జరుపుతారు.
- జమ్ముకశ్మీర్‌లో రాఖీపూర్ణిమ రోజున జనాలు ఆరుబయటకు వచ్చి గాలిపటాలను ఎగరేస్తారు. ముఖ్యంగా జమ్ము ప్రాంతంలో ఈ వేడుకలు కోలాహలంగా జరుగుతాయి. ఎక్కడ ఆకాశం వైపు చూసినా రంగు రంగుల గాలిపటాలు కనువిందు చేస్తాయి.
- నేపాల్‌లో ఇదేరోజున జనై పూర్ణిమగా జరుపుకొంటారు. అక్కచెల్లెళ్లు అన్నదమ్ములకు రాఖీలు కట్టడమే కాకుండా, ఆడామగా పిల్లా పెద్దా అందరికీ అక్కడి పూజారులు పవిత్రరక్షలను ముంజేతులకు కడతారు. రక్ష కట్టిన పూజారులకు కట్టించుకున్న వారు శక్తికొద్దీ కానుకలు సమర్పించుకుంటారు.







• టూర్‌దర్శన్

ప్రకృతి సౌందర్యానికి... రమణీయతకు

జంబుకేశ్వర క్షేత్రం

శివుడి పంచభూతలింగ క్షేత్రాలలో జలతత్వానికి ప్రతీక జంబుకేశ్వర క్షేత్రం. తమిళనాడులోని తిరుచ్చిలో ఉన్న ఈ జంబుకేశ్వరం సహజ ప్రకృతి సౌందర్యంతో శోభిల్లే రమణీయ ప్రదేశం. కావేరిని తమిళంలో పొన్ని అని కూడా పిలుస్తారు. పొన్ని అంటే బంగారం అని అర్థం. ఇక్కడ కావేరీ నదిలో స్నానం చేయడం, జంబుకేశ్వరుడిని పూజించడం విశిష్ట ఫలదాయకమని క్షేత్రమహాత్మ్యం చెబుతోంది. జంబుకేశ్వర స్వామివారు భక్తవత్సలుడిగా పేరు పొందిన భోళాశంకరుడు. చిత్తశుద్ధితో ప్రార్థిస్తే చాలు, కష్టనష్టాలన్నింటినీ చిటికలో తొలగించి, సకల సంపదలూ ప్రసాదిస్తాడని భక్తులు ప్రస్తుతిస్తుంటారు. పవిత్రమైన ఈ శ్రావణమాసంలో శైవ క్షేత్రాలను సందర్శించడం, అభిషేకాలు, అర్చనలు చేయడం ప్రశస్తమని పురాణాలు చెబుతున్నాయి. చోళరాజులు నిర్మించిన ఈ ఆలయ నిర్వహణ బాధ్యతలను అనంతర కాలంలో పల్లవులు, పాండ్యులు, విజయనగర రాజులు చేపట్టినట్లు చారిత్రక కథనాలను బట్టి తెలుస్తోంది. జంబుకేశ్వర క్షేత్రానికి తిరువానైకవల్ అనే పేరు కూడా ఉంది.

జంబుకేశ్వరుడనే పేరెలా వచ్చిందో చూద్దాం...

జంబూ అంటే తెల్లనేరేడు అని అర్థం. ఇక్కడ తెల్లనేరేడు చెట్లు అధికంగా ఉండటం వల్ల దీనికి జంబుకేశ్వరం అనే పేరు వచ్చింది. పూర్వం శంభుడనే రుషి ఉండేవాడు. ఆయన మహా శివభక్తుడు. శివుని ప్రత్యక్షంగా దర్శించుకుని పూజించాలని శివుని గురించి తపస్సు చేశాడు. ఆ తపస్సుకు మెచ్చిన శివుడు ప్రత్యక్షమై, ''నేను ఇక్కడ లింగరూపంలో కొలువుదీరతాను. నువ్వు ఇదే ప్రదేశంలో జంబూవృక్షరూపంలో ఉండి నన్ను సేవించుకుంటూ ఉందువుగానీ'' అని వరమిచ్చాడు. ఇలా ఆ ముని ఇప్పటికీ జంబూవృక్షరూపంలో ఆలయ ప్రాంగణంలో ఉండి శివుణ్ణి, శివభక్తులను దర్శించుకుంటూనే ఉన్నాడు. ఇక్కడ స్వామివారు జలరూపంలో ఉండరు. సానవట్టం నుంచి స్వామిని అభిషేకిస్తున్నట్లుగా నీరు ఊరుతూనే ఉంటుంది. పానవట్టం చుట్టూ అర్చకులు వస్త్రాన్ని కప్పుతారు. మళ్లీ అందులోకి నీరు ఊరుతుంటుంది. ఈ వస్త్రాన్నే పిండి, అర్చకులు భక్తులకు తీర్థంగా సమర్పిస్తుంటారు.

అత్యంత ప్రాచీన ఆలయాలలో ఒకటిగా పేరొందిన ఈ ఆలయం ఎత్తయిన గోపురాలతో, విశాలమైన ప్రాకారాలతో, వివిధమైన ఉపాలయాలతో, మండపాలతో, తీర్థాలతో సందర్శకులను ఎంతగానో అలరిస్తుంది. నాలుగవ ప్రాకారం 32 అడుగుల ఎత్తు, వేలాది అడుగుల చుట్టుకొలతతో చూడముచ్చట గొలుపుతుంటుంది. అత్యద్భుతమైన ఈ ప్రాకారాన్ని స్వయంగా శివుడే తన భక్తుడికోసం వృద్ధశిల్పి రూపంలో వచ్చి, దేవతలను కట్టడ నిర్మాణ నిపుణులుగా మార్చి నిర్మాణాన్ని పూర్తి చేసినట్లు స్థలపురాణం చెబుతోంది.

> **క్షేత్ర మహిమ:** ఇక్కడ వెలసిన స్వామి, అమ్మవారు ఇరువురూ భక్తుల పాలిట అత్యంత ఫలప్రదాయకులైన మూర్తులుగా చెబుతారు. సంసారపరమైన, కుటుంబ పరమైన, ఆర్థిక, ఆరోగ్య, సామాజిక కష్టాలను స్వామివారు తొలగిస్తే, స్త్రీలు తమ కుటుంబ సౌఖ్యం, సంతానం, సంపదలు, సౌభాగ్యం తదితర సమస్యలను అమ్మవారికి కుంకుమ పూజ చేసి, తద్వారా తొలగించుకుంటారు.

ఆదిశంకరుడు ప్రతిష్ఠించిన శ్రీ యంత్రం

సాక్షాత్తూ శంకరుని అవతారంగా ప్రస్తుతించే జగద్గురు ఆదిశంకరులవారు జంబుకేశ్వరుని సన్నిధిలో అత్యంత శక్తిమంతమైన, మహిమాన్వితమైన శ్రీచక్రాన్ని ప్రతిష్ఠించి, క్షేత్రానికి ఆకర్షణ శక్తిని పెంపొందించినట్లు, అఖిలాండేశ్వరిగా, జగన్మాతగా పేరు గాంచిన ఇక్కడి అమ్మవారికి శ్రీచక్రాంకితమైన రెండు కర్ణాభరణాలను సమర్పించుకున్నట్లు ఐతిహ్యం. అమ్మవారి మందిరంలో గర్భాలయానికి ఎదురుగా అమ్మవారి ముద్దులపట్టి, విఘ్నాలకు రాజయిన వినాయకుని మూర్తిని కూడా శంకరులే ప్రతిష్ఠించారని స్థలపురాణం చెబుతోంది.

నిత్యకల్యాణ దంపతులు

ఇక్కడ స్వామి, అమ్మవార్లకు నిత్యం మూడుకాలాలలో పూజలు, అభిషేకాలు, అర్చనలు, హారతులు, నివేదనలు జరుగుతుంటాయి. శివునికి సంబంధించిన పర్వదినాలలో ప్రత్యేకమైన పూజలు నిర్వహిస్తారు. స్వామి, అమ్మవార్లకు నిత్యం కల్యాణోత్సవాలను జరుపుతారు. ఈ ఆలయం ఆవరణలోని పలు ముఖ్య ఆలయాలేగాక చుట్టుపక్కల వినాయక, సుబ్రహ్మణ్య, ఇతర శివదేవ పరివార ఆలయాలు, స్వామి భక్తులైన నందరార్, తిరునావుక్కరుసు, మానిక వాసగర్, సంబందార్ తదితర నాయనారుల ఉపాలయాలు కూడా సందర్శనీయమైనవి. తిరుచ్చి సమీపంలోనే కలియుగ వైకుంఠమైన శ్రీరంగం ఉంది.

ఎలా వెళ్లాలంటే..?

చెన్నై నుంచి జంబుకేశ్వరానికి నేరుగా రైళ్లు, బస్సులు ఉన్నాయి.

- డి.వి.ఆర్.భాస్కర్

• న్యూ ఫేస్

అహో అందమా!!

మేని మెరుపు కోసం మగువలు రకరకాల ఫేస్ క్రీమ్స్ మారుస్తుంటారు. మచ్చలేని మృదువైన చర్మసౌందర్యం కోసం నానా తంటాలు పడతారు. అయితే కెమికల్స్ ఎక్కువగా ఉండే కాస్మొటిక్ క్రీమ్స్ కంటే.. సహజసిద్ధమైన ఫేస్ ప్యాక్సే మంచివి. నిజానికి న్యాచురల్ ఫేస్ ప్యాక్స్ అప్లై చేసుకోవడం వల్ల... మృతకణాలు తొలగి.. చర్మం కాంతిమంతంగా మారుతుంది. మొటిమలు, మచ్చలు పూర్తిగా తగ్గుతాయి.



కావల్సినవి :

- బాదం పొడి – 2 టేబుల్ స్పూన్స్
- పెరుగు – 1 టేబుల్ స్పూన్
- నిమ్మరసం – పావు టేబుల్ స్పూన్
- తేనె – అర టేబుల్ స్పూన్

తయారీ : ముందుగా ఒక బౌల్ తీసుకుని అందులో బాదం పొడి, నిమ్మరసం, పెరుగు వేసి బాగా కలుపుకోవాలి. తరువాత అందులో తేనె కలుపుకొని పక్కన పెట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు ముఖాన్ని వాటర్‌తో శుభ్రం చేసుకుని, ఆవిరి పట్టించాలి. తరువాత ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి పట్టించి, పూర్తిగా ఆరాక గోరువెచ్చని నీటితో క్లీన్ చేసుకోవాలి. ఇదే విధంగా వారానికి రెండు మూడు సార్లు చెయ్యడం వల్ల మంచి ఫలితం కనిపిస్తుంది. మరెందుకు ఆలస్యం.. ఇలా ట్రై చెయ్యండి.



వేయి సమస్యలకు వెన్నునొప్పే మూలం



వెన్ను స్థిరంగా నిలబడలేకపోతే, వారి జీవితమూ స్థిరంగా నిలవదు. వెన్నునొప్పి తీవ్రమైతే, ఏళ్ల పర్యంతం మంచాన పడి మూల్గే స్థితి ఏర్పడుతుంది. ఫలితంగా ఉద్యోగ, వ్యాపారాల నుంచి పూర్తిగా వైదొలగిపోయే స్థితి కల్పిస్తుంది. వెన్నునొప్పిని ఎవరైనా నిర్లక్ష్యం చేస్తే అది క్రానిక్‌గా మారిపోయి మనిషిని నానా యాతనల పాలు చేస్తుంది.

వెన్నునొప్పి, కేవలం వెన్ను భాగానికే పరిమితమై ఉంటే అక్యూట్ పెయిన్ అంటారు. ఒకవేళ వెన్ను వ్యవస్థను దాటి నరాలను, మొత్తం నాడీవ్యవస్థను దెబ్బతీస్తే దాన్ని క్రానిక్ పెయిన్ అంటారు. మరో రకంగా చూస్తే, వెన్నునొప్పి తగిలిన దెబ్బ తాలూకు ఒక లక్షణంగా మాత్రమే ఉంటే అది అక్యూట్ పెయిన్. ఒకవేళ ఆ నొప్పే ఒక వ్యాధిగా మారితే అది క్రానిక్ పెయిన్. వ్యాధిగా మారడం అంటే అది వెన్ను వ్యవస్థను దాటి, మొత్తం నాడీ వ్యవస్థనూ, ఆ క్రమంలో శరీరంలోని కీలక భాగాలన్నింటి మీదా దుష్ప్రభావం కలిగించడం. నిజానికి, నొప్పి ఒక లక్షణంగా ఉన్నప్పుడే సరియైన వైద్యచికిత్సలు తీసుకుంటే, అది వ్యాధిగా మారే అవకాశమే ఉండదు. ఒకవేళ ఏ కారణంగానో అప్పటికే వ్యాధి మారిపోతే, అప్పుడింక కొన్ని ప్రత్యేక చికిత్సలు అవసరమవుతాయి.

క్రానిక్‌గా మారితే?

ఎవరిలోనైనా వెన్నునొప్పి క్రానిక్‌గా మారి, నాడీవ్యవస్థ దెబ్బతిన్నప్పుడు మెదడులోని భావోద్వేగాలకు సంబంధించిన లింబిక్ సిస్టమ్, శరీర పోషణ, నిద్ర, లైంగిక విభాగాలకు చెందిన హైపోథాలమస్ దెబ్బతింటాయి. హైపో థాలమస్ ముందు పిట్యూటరీ గ్రంథికి సంకేతాలు పంపిస్తే, పిట్యూటరీ గ్రంథి అడ్రినలిన్ గ్రంథికి సంకేతాలు పంపిస్తుంది. ఈ ప్రభావాలు, వెన్నుకు దగ్గరలో, కిడ్నీల పైన ఉండే అండ్రినలిన్ గ్రంథి మీద పడి, స్ట్రెస్ హార్మోన్స్ విడుదల అవుతాయి. గుండె వేగం, శ్వాసకోశాల వేగం, మూత్రాశయ క్రియలు, ఎలక్ట్రోలైట్స్ సమతుల్యత, లవణాల మెటబాలిజం ఇవన్నీ ఈ గ్రంథి అదుపాజ్ఞల్లోనే ఉంటాయి. ఏకారణంగానైనా, ఈ అడ్రినల్ గ్రంథి సక్రమంగా పనిచేయనప్పుడు, అధిక రక్తపోటు, మధుమేహ సమస్యలు మొదలవుతాయి.

పోషకాలు అందక...

అవసరమైన పోషకాలు అందక వెన్ను కండరాలతో పాటు, లిగమెంట్లు, టెండాన్లు బిగుసుకుపోతాయి, దీంతో వెన్నునొప్పి మరింత తీవ్రమవుతుంది. ఒక దశలో రక్తనాళాలూ బిగుసుకుపోతాయి. ఫలితంగా, వివిధ అవయవాలకు రక్తప్రసరణ జరగడంలో ఒత్తిడి పెరిగిపోతుంది. అంతిమంగా ఇది అధిక రక్తపోటు మధుమేహం సమస్యలు తలెత్తడంతో పాటు, జననాంగాలకు వెళ్లే రక్తప్రసరణలో అంతరాయం ఏర్పడుతుంది. ఇది పురుషుల్లో అయితే, అంగస్తంభన, శీఘ్రస్ఖలన సమస్యలు మొదలవుతాయి. టెస్టోస్టెరాన్ హార్మోన్ కూడా తగ్గిపోయి, అంతిమంగా ఇది ఆండ్రోపాజ్‌కు దారి తీయవచ్చు. స్త్రీలలో అయితే, అండాశయం మీద కూడా ఈ దుష్ప్రభావం పడుతుంది. దీనివల్ల వైట్ డిస్చార్జ్ (తెల్లబట్ట) నుంచి మొదలుకుని, రతి సమయంలో నొప్పి, పిసిఓడి, ఫైబ్రాయిడ్స్, సంతానలేమి, ఇలా సమస్త సమస్యలూ మొదలవుతాయి. ఇదే సమయంలో, అడ్రినలిన్ గ్రంథి స్ట్రెస్ హార్మోన్లను విడుదల చేస్తే, అది కండరాలతో పాటు లిగమెంట్లు, టెండాన్లకు పోషకాలు అందకుండా పోయే పరిస్థితి నెలకొంటుంది. దీనివల్ల శరీరంలోని సప్తధాతువులూ దెబ్బతిని శరీర స్థితి మరింత వేగంగా క్షీణిస్తూ వెళుతుంది.

ఆలస్యం ప్రాణాంతకం

నిజానికి సమస్య అంతా కేవలం అడ్రినల్ గ్రంథి విడుదల చేసే హార్మోన్లకే పరిమితమై లేదు. ఈ పరిణామాలు శరీరంలోని మొత్తం హార్మోన్ వ్యవస్థలన్నిటినీ దెబ్బతీస్తూ వెళతాయి. అంతిమంగా ఇవన్నీ కలసి, మనిషి ప్రాణాన్ని నిలబెట్టే ఓజస్సును దెబ్బ తీస్తాయి. ఆ స్థితే వస్తే మనిషి ఇక నిర్జీవమే. అందుకే కేవలం వెన్నునొప్పికే పరిమితం కాకుండా, ఆ కారణంగా దెబ్బతినే మొత్తం వ్యవస్థల్ని తిరిగి సాధారణ స్థితికి తేవడమే లక్ష్యంగా ఆయుర్వేదం పనిచేస్తుంది. మేరు చికిత్సలు, మర్మ చికిత్సలు, రసాయన చికిత్సలు ఈ విషయంలో అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. లైంగికసమస్యలుంటే వాజీకరణ చికిత్సలూ తీసుకోవచ్చు. వెన్నునొప్పి పట్ల నిర్లక్ష్యం నిజంగా మనిషిని నిర్జీవుణ్నే చేస్తుంది. సమగ్రమైన ఆయుర్వేద చికిత్సలే ఇక్కడ మనిషిని సంపూర్ణుడిగా నిలబెడతాయి.



బిస్కెట్! క్రీమ్ బిస్కెట్!!

ధర
49 డాలర్లు
(రూ.3,156)

ఎన్ని స్వీట్లు, చాక్లెట్లు కొనిచ్చినా బిస్కెట్ల టేస్టే వేరంటారు చిన్నారులు. పిల్లలే కాదు, పెద్దలు కూడా ఆ రుచికి ఫిదా అయిపోతారు. నిజానికి గుండ్రటి బిస్కెట్స్ కంటే.. కాస్త వెరైటీ షేపుల్లో ఉండే బిస్కెట్ అంటే ఎవరికైనా తినాలనిపిస్తుంది. మరి నిత్యం తినే బిస్కెట్స్ ఎక్కడో బయట కొనుక్కోవడం ఎందుకు? ఇంట్లోనే చేసుకుంటే సరిపోతుంది కదా! పిల్లలకి నచ్చేలా.. రకరకాల షేపుల్లో, వెరైటీ రుచుల్లో తయారు చేసుకోవాలంటే ఈ చిత్రంలోని గాడ్జెట్ ఇంట్లో ఉండాల్సిందే. ఇందులో ఇంచుమించు 20 షేప్స్‌లో బిస్కెట్స్ సిద్ధం చేసుకోవచ్చు. మనకు నచ్చిన షేప్‌లో బిస్కెట్ తయారు చేసుకోవడానికి కావల్సిన స్మాల్ ప్లేట్‌ను మార్చుకోవడం చాలా ఈజీ. బిస్కెట్స్ పిండిని ఈ గాడ్జెట్‌లో పెట్టుకుని, పై భాగంలో ఉన్న హ్యాండిల్‌ను ప్రెస్ చేయడం వల్ల లోపల ఉన్న పిండి మనకు కావల్సిన షేప్‌లో బయటికి వస్తుంది. ఇక క్రీమ్ యాడ్ చేసుకోవడానికి అవసరమైన మూడురకాల క్యాప్స్ కూడా ఈ గాడ్జెట్‌తో లభిస్తాయి. గాడ్జెట్‌లోని బిస్కెట్ పిండి అయిపోయాకా.. అందులో క్రీమ్ వేసుకుని మూడు క్యాప్స్‌లో ఒక క్యాప్‌ని బిగించుకుని నచ్చిన విధంగా డిజైన్ చేసుకోవచ్చు. భలే ఉంది కదూ!!

గ్రిల్ రాజా గ్రిల్



ఎంత ఆరోగ్య సూత్రాలను పాటిస్తున్నా... రుచికరమైన ఫుడ్‌ని ఎవరు వద్దనుకుంటారు? అందుకే గ్రిల్ చేసిన ఫుడ్ ఐటమ్స్ అంటే లొట్టలేసుకుంటూ లాగించేస్తాం! రుచికి రుచి.. టేస్ట్‌కి టేస్ట్ గ్రిల్ ఐటమ్స్ ప్రత్యేకత. అయితే ఈ గ్రిల్ మాత్రం నోరూరించే రుచులతో పాటూ.. ఆరోగ్యాన్ని అందిస్తుంది. ఇందులో ఎడమవైపు కనిపిస్తున్న బాక్స్‌లో బొగ్గులు వెలిగించుకుంటే.. ఒకేసారి 5 రకాల ఐటమ్స్‌ని గ్రిల్ చేస్తుంది. చికెన్, మటన్, ఫిష్ వంటి నాన్‌వెజ్‌తో పాటూ... మొక్కజొన్న, చిలగడదుంప లు లాంటి ఎన్నో ఆహారపదార్థాలను గ్రిల్ చేసుకోవచ్చు. ఎడమవైపు చిన్న గ్రిల్‌లో బొగ్గులు వెలిగిస్తే.. ఆ బాక్స్ లోపల కుడివైపు ఉన్న హోల్ ద్వారా.. టెంపరేచర్ కుడివైపు ఉన్న గ్రిల్‌లోకి చేరి.. ఆహారం ఉడుకుతుంది. కుడివైపు గ్రిల్‌లో అడుగున ఒక వాటర్ పాన్ ఉంటుంది. అందులో వాటర్ వేసుకుంటే ఆ ఆవిరి ద్వారా ఆహారం సిద్ధమవుతుంది. వరుసగా ఉన్న అయిదు గ్రిల్స్‌లో అయిదు రకాల ఫుడ్ ఐటమ్స్ గ్రిల్ చేసుకోవడంతో పాటూ.. పై భాగంలో ఉన్న హ్యాంగిల్స్‌కి కూడా ఆహారాన్ని వేలాడదీసి ఉడికించుకోవచ్చు. ఇంటికి చుట్టాలు వచ్చినప్పుడు.. ఫంక్షన్స్‌కి ఈ గ్రిల్ భలే ఉపయోగపడుతుంది కదూ!

ధర
245 డాలర్లు
(రూ.15,776)



రోజుకో జ్యూస్



ధర
58 డాలర్లు
(రూ.3,733)

ఆరోగ్య నియమాల్లో భాగంగా చాలామంది కాలంతో పనిలేకుండా జ్యూస్‌లు తాగుతుంటారు. పండ్లు, కూరగాయలు, ఆకుకూరలు ఇలా... ఆరోగ్యానికి మంచివని తెలిస్తే చాలు, కాస్త పాలు, పంచదార యాడ్ చేసుకుని మిక్సీ పెట్టేసుకుంటారు. అయితే ప్రతి రోజూ జ్యూస్ చేసుకోవాలంటే... కాస్త కష్టమైన పనే. మిక్సీ, పాత్రలు, గ్లాసులు ఇలా చాలానే శుభ్రం చేసుకోవాలి. కానీ ఇప్పుడు ఆ సమస్య లేదు. ఈ మెషిన్‌కి 3 గంటల చార్జింగ్ పెట్టుకుంటే చాలు రుచికరమైన జ్యూసులను అదే మిక్స్ చేసి, వడకట్టి మీకు అందిస్తుంది. ఇంకా ఈ మెషిన్‌ని, బాటిల్ మాదిరి ఎక్కడికైనా బ్యాగ్‌లో పెట్టుకుని తీసుకెళ్లొచ్చు. ఒక్కసారి చార్జింగ్ పెట్టుకుంటే ఇంచుమించు పది, పన్నెండు సార్లు యూజ్ చేసుకోవచ్చు. నిజానికి ఈ మెషిన్‌ని యూజ్ చేసుకోవడమే కాదు క్లీన్ చేసుకోవడం కూడా ఈజీనే.





• స్నాక్ సెంటర్

గాజర్ ను ముతియా...

కావల్సినవి: గాజర్ (క్యారట్) తురుము – 1 కప్పు, పచ్చిమిర్చి పేస్ట్ – 1 టీ స్పూన్, కొత్తిమీర తరుగు – 2 టేబుల్ స్పూన్లు, గోధుమ పిండి – 1 కప్పు, శనగ పిండి – అరకప్పు, ఉప్మా రవ్వ – పావు కప్పు, బేకింగ్ సోడా – పావు టీ స్పూన్, నిమ్మరసం – 1 టేబుల్ స్పూన్, పసుపు – అర టీ స్పూన్, ఆవాలు – 1 టీ స్పూన్, నువ్వులు – 1 టీ స్పూన్, ఇంగువ – పావు టీ స్పూన్, నూనె – సరిపడా

తయారీ: ముందుగా ఓ బౌల్‌లో క్యారట్ తురుము, పచ్చిమిర్చి పేస్ట్, గోధుమ పిండి, శనగ పిండి, రవ్వ, బేకింగ్ సోడా, పసుపు, ఇంగువ వేసి, కొన్ని నీళ్లు పోసి మెత్తగా కలుపుకోవాలి. ఆ పిండిని రోల్స్‌లా చేసి పక్కన పెట్టుకోవాలి. తర్వాత స్టవ్‌పై స్టీమర్‌ను పెట్టి, నీళ్లు పోసుకోవాలి. దాంట్లో ఉండే పై పాత్రలో క్యారట్ రోల్స్‌ను పెట్టి మూత వేయాలి. ఓ 20 నిమిషాల తర్వాత ఆ రోల్స్‌ను బయటికి తీసి చల్లారే వరకు పక్కన పెట్టాలి. మరోవైపు స్టవ్‌పై ప్యాన్ పెట్టి, నూనె వేసి ఆవాలు, నువ్వులను వేయించాలి. తర్వాత అందులో చల్లారిన రోల్స్‌ను బిళ్లలుగా కట్ చేసి ఫ్రై చేసుకోవాలి. ఆపై వాటి మీద నిమ్మరసం చల్లి, కొత్తిమీరతో గార్నిష్ చేసుకొని.. వేడివేడిగా పుదీనా చట్నీ లేదా ఏదైనా సాస్‌తో సర్వ్ చేసుకోవచ్చు.



సేకరణ: **నిఖిత నెల్లుట్ల**

గోత్మా లడ్డూ...

కావల్సినవి: శనగ పిండి – 1 కప్పు, పాలు – అర కప్పు, కుంకుమపువ్వు– చిటికెడు, కోవా – అరకప్పు, చక్కెర – ముప్పావు కప్పు, కేసర్ బాదం మసాలా – 3 టేబుల్ స్పూన్లు (షాపుల్లో దొరుకుతుంది), నూనె లేదా నెయ్యి – సరిపడా

తయారీ: ముందుగా ఓ బౌల్‌లో శనగ పిండి, పాలు, కుంకుమ పువ్వు కలపాలి. ఉండలు లేకుండా బాగా కలుపుకోవాలి. తర్వాత స్టవ్ పై ప్యాన్ పెట్టి నూనె లేదా నెయ్యిని వేడి చేసుకోవాలి. ఇప్పుడు అందులో పిండి మిశ్రమాన్ని బూందీ కొట్టుకోవాలి. తర్వాత ఆ బూందీని మిక్సీలో వేసి పొడిగా చేసుకోవాలి. మరో బౌల్ ఈ బూందీ పొడి, కోవా వేసి కలుపుకోవాలి. ఆపైన కేసర్ బాదం మసాలా, చక్కెర వేసి బాగా కలుపుకోవాలి. తర్వాత ఆ మిశ్రమాన్ని కొద్దికొద్దిగా చేతుల్లోకి తీసుకొని, ఫొటోలో కనిపిస్తున్న ఆకారంలో ఈ లడ్డూలను తయారు చేసుకోవాలి (అలాంటి ఆకారంలో తయారు చేసుకోవడానికి మార్కెట్‌లో పరికరాలు దొరుకుతాయి). వీటిని రాజస్తాన్ స్పెషల్ లడ్డూలుగా చెప్పుకోవచ్చు.

సమోసా పట్టీ

కావల్సినవి: ఉడికించి చిదిమిన బంగాళదుంప – ఒకటిన్నర కప్పు, ఉడికించిన బఠాణీలు – అరకప్పు, తరిగిన ఉల్లిపాయలు – పావుకప్పు, మసాలా పొడి – 1 టీ స్పూన్, శనగ లేదా బియ్యం పిండి – అరకప్పు, ఉప్పు – సరిపడా, మిరియాల పొడి – అర టీ స్పూన్, వెన్న – 3 టేబుల్ స్పూన్లు, నూనె – కావలసినంత

తయారీ: ముందుగా స్టవ్‌పై ప్యాన్ పెట్టి, ఒక టేబుల్ స్పూన్ వెన్నను వేడి చేయాలి. అందులో బఠాణీలు, ఉల్లిపాయలు వేయాలి. అవి బాగా వేగాక.. వాటిని చిదిమిన బంగాళదుంప మిశ్రమంలో వేయాలి. అలాగే అందులో ఉప్పు, మసాలా పొడి, మిరియాల పొడి వేసి బాగా కలపాలి. మరోవైపు ఓ బౌల్‌లో పిండికి కాస్తంత ఉప్పు కలిపి పక్కన పెట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు మళ్లీ స్టవ్‌పై ప్యాన్ పెట్టి.. అందులో మిగిలిన వెన్న, నూనెను వేడి చేసుకోవాలి. తర్వాత బంగాళదుంప మిశ్రమాన్ని కొద్దికొద్దిగా తీసుకొని ఫొటోలో కనిపిస్తున్న ఆకారంలో ఒత్తుకొని, పిండిలో దొర్లించి ఫ్రై చేసుకోవాలి. ఫ్రైలు తినలేని వారు వాటిని పెనంపై వేసి, రెండు మూడు చుక్కల నూనె వేసి ఇరువైపులా కాల్చుకోవచ్చు. ఈ సమోసా పట్టీలను ఏదైనా చట్నీతో సర్వ్ చేసుకోవచ్చు.



















ఉండ్ అప్ అప్‌డూ...



ఈ హెయిర్ స్టయిల్‌ను 'ఉండ్ అప్ అప్‌డూ' అంటారు. ఇది చీరలకే కాదు... గాగ్రా, గౌన్లు, లంగావోణీల మీదకు కూడా భలేగా నప్పుతుంది. దీన్ని విదేశీయులు వివాహ వేడుకల్లో వేసుకుంటారు. వాళ్లే కాదు. ఇటీవల మన భారతీయులు కూడా ఈ హెయిర్ స్టయిల్‌ను బాగా అనుసరిస్తున్నారు. దీన్ని వేసుకోవడానికి జుత్తు మరీ పొడవుగా ఉండాల్సిన పని లేదు. ఓ మాదిరిగా ఉన్నా సరిపోతుంది. మరెందుకు ఆలస్యం... మీరూ ఈ హెయిర్ స్టయిల్‌ను త్వరగా ట్రై చేయండి మరి.

1 ముందుగా జుత్తునంతా చిక్కులు లేకుండా హెయిర్ స్ప్రే చేసుకొని దువ్వుకోవాలి. తర్వాత ఫొటోలో కనిపిస్తున్న విధంగా తల ముందుభాగంలోని జుత్తును వేరుగా చేతుల్లోకి తీసుకొని దువ్వుకోవాలి.

2 ఇప్పుడు పైన చేతుల్లోకి తీసుకున్న జుత్తునంతా కుడివైపుకు తీసుకురావాలి. ఆ జుత్తును మూడు పాయలుగా తీసుకొని, ఒకసారి అల్లుకోవాలి. తర్వాత ఇరువైపుల నుంచి ఒక్కో పాయను తీసుకొని, అల్లుకుంటున్న పాయల్లో కలుపుకోవాలి. ఆ అల్లడం కూడా రివర్స్ (వెనుక నుంచి ముందుకు)లో అల్లుకోవాలి.

3 పైన చెప్పిన విధంగానే ఇరువైపుల నుంచి పాయలను తీసుకుంటూ అల్లుకుపోవాలి. జడ మాత్రం కుడివైపుకే వచ్చేలా చూసుకోవాలి.

4 ఇప్పుడు కుడివైపున ఉన్న జుత్తంతా అయిపోయినా.. ఎడమవైపు నుంచి పాయలను తీసుకొని అల్లికల్లో కలుపుకోవాలి.

5 తర్వాత కింద మిగిలిన జుత్తును ఫొటోలో కనిపిస్తున్న విధంగా చివరి వరకూ అల్లుకోవాలి.

6 పూర్తిగా అల్లుకున్న జడను కుడి నుంచి ఎడమకు తిప్పుతూ... కొప్పులా చేసుకోవాలి.

7 ఇప్పుడు ఆ కొప్పులోని ప్రతి అల్లికనూ వదులు చేసుకోవాలి. అంటే ఒక్కో పాయను వదులు చేసుకుంటూ పోవాలి. అప్పుడు చూడటానికి కొప్పు అందంగా కనిపిస్తుంది.

8 చివరిగా కొప్పు వదులు కాకుండా కావలసిన చోట స్లైడ్స్ పెట్టుకోవాలి. ఆపైన మీకు నచ్చిన ఏదైనా క్లిప్‌ను పెట్టుకోవచ్చు. పెట్టుకోకున్నా.. కొప్పు అందంగా పువ్వులా కనిపిస్తుంది.

స్లీవ్‌లెస్ ప్రిన్సెస్‌కట్ బ్లౌజ్ మీదుగా నెటెడ్ మెటీరియల్‌తో డిజైన్ చేసిన ఈ ఓవర్ కోట్‌ను బొలెరో జాకెట్ అంటారు. ఈ బొలెరో స్టైల్ లాంగ్ స్కర్ట్స్‌కు, శారీస్‌కు బాగా నప్పే బ్లౌజ్. దీనిని ధరిస్తే ఇండోవెస్ట్రన్ లుక్‌తో పార్టీలో అదరగొట్టేయవచ్చు. దీని డిజైన్‌కి పెద్దగా కష్టపడాల్సిన అవసరం లేదు. బ్లౌజ్ డ్రాఫ్టింగ్ మాదిరిగానే ఉంటుంది. దీనికి అదనంగా నెక్ పార్ట్ సెట్ చేసుకోవాలి.

కొలతలు:

ఛాతీ చుట్టుకొలత 34 అంగుళాలు ఉన్నవారికి....
బ్లౌజ్ లెంగ్త్ : 14 అంగుళాలు
భుజం : 13 అంగుళాలు
ఛాతీ చుట్టుకొలత : 34 అంగుళాలు
నడుము కొలత – 28 అంగుళాలు
అపెక్స్ లెవల్ : 9 అంగుళాలు
స్లీవ్ లెంగ్త్ : 3 1/2 అంగుళాలు
స్లీవ్ చుట్టుకొలత : 12 అంగుళాలు

ప్రేక్ష కొఠారి, డిజైనర్

నిర్వహణ: ఎన్.ఆర్

హ్యామ్‌స్టెక్ ఫ్యాషన్ టెక్నాలజీ ఇన్‌స్టిట్యూట్, హైదరాబాద్

www.Hamstech.com

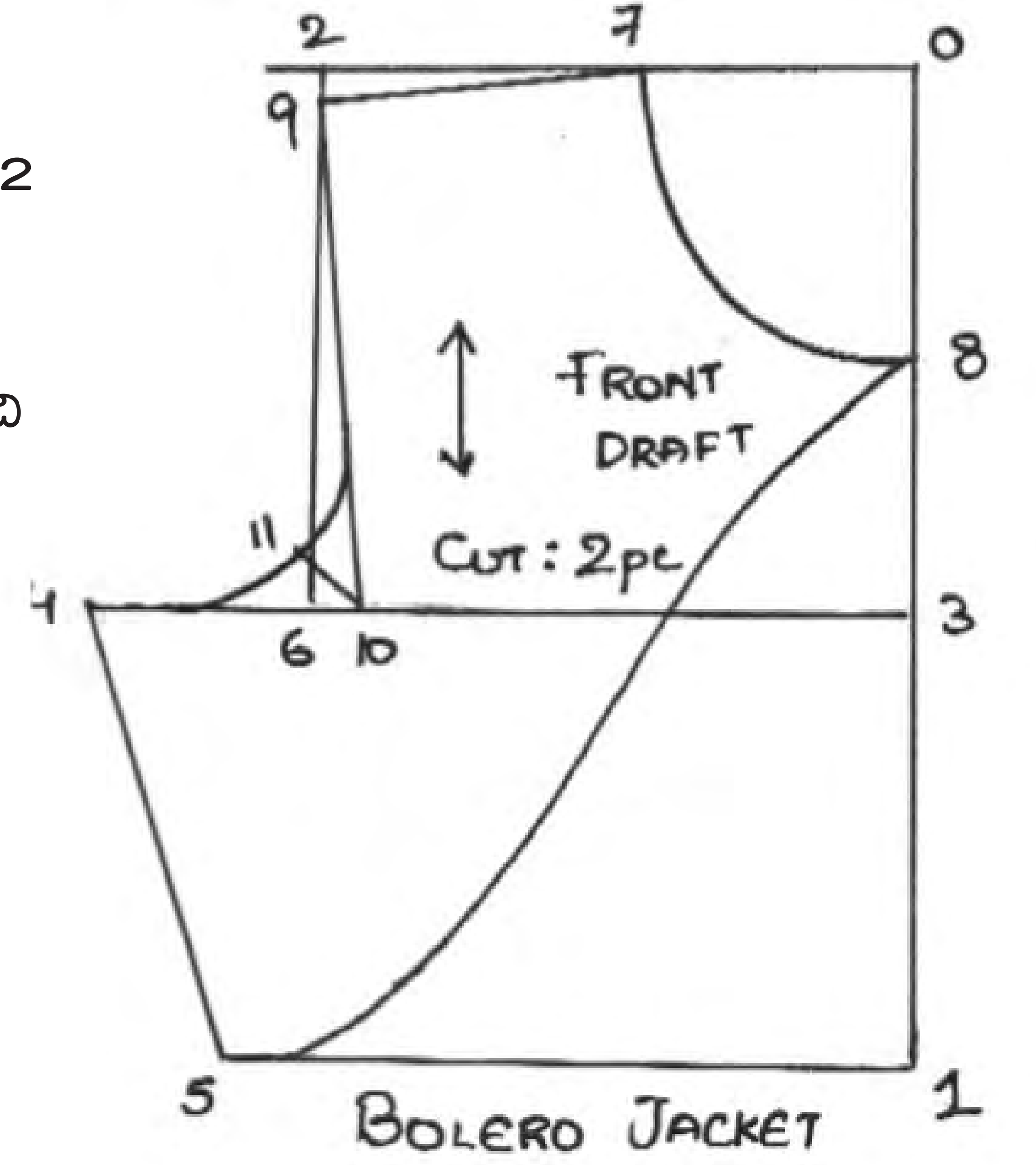


బొలెరో జాకెట్



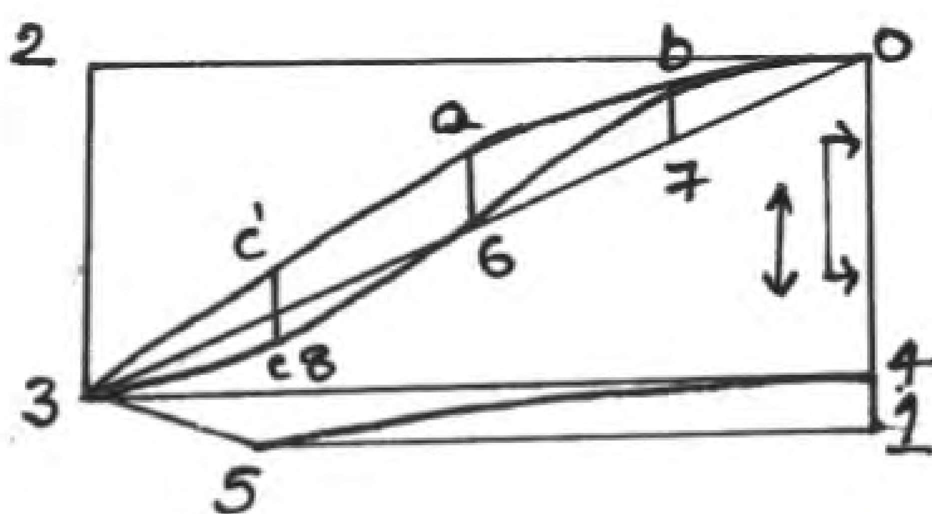
ఫ్రంట్ డ్రాఫ్ట్:

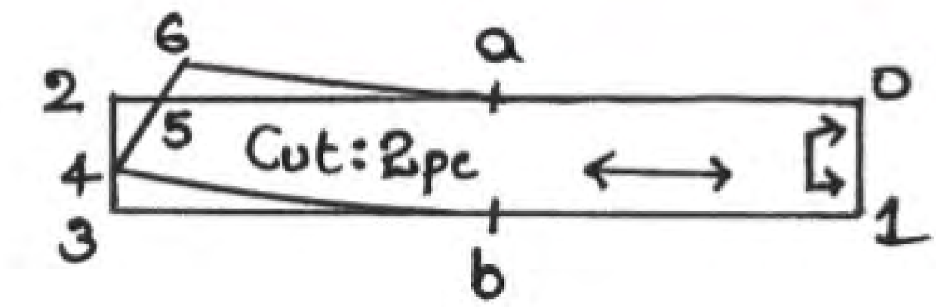
- 0 –1 జాకెట్ పొడవు = 11 అంగుళాలు
- 0- 2 = భుజం
- 0–3 = 1/6 ఛాతీ భాగం+1 అంగుళం
- 3- 4 ఛాతీ చుట్టుకొలత + 1 అంగుళం
- 1-5 = నడుము కొలత
- 2 నుంచి నిలువున కిందుగా (4–3 లైన్ వరకు) లైన్ గీసుకోవాలి. దీనికి 6 మార్క్ చేయాలి.
- 0-7= నెక్ సైజ్ 0.5
- 0–8 = నెక్‌సైజ్
- 8–5 వరకు ఇలస్ట్రేషన్‌లో చూపిన విధంగా స్మూత్ కర్వ్ గీసుకోవాలి.
- 2-9= 1/2 అంగుళం షోల్డర్ స్లోప్
- 6-10= 1/2 అంగుళం
- 10-11=3/4 అంగుళం ఆర్మ్‌హోల్ షేప్



స్లీవ్ డ్రాఫ్ట్:

- 01- స్లీవ్ పొడవు = 3.5 అంగుళాలు
- 0- 2= 1/5 బస్ట్ +1/2 అంగుళాలు వెడల్పు
- 2-3 = 1/12 బస్ట్ +1/2
- 3 – 4 ఒక చదరపు బాక్స్ వచ్చేలా మార్క్ చేయాలి.
- 0–3 వరకు ఒక లైన్ గీసి
- 1-5= స్లీవ్ చుట్టుకొలత
- 0–3 పాయింట్ వద్ద 4 సమాన భాగాలు చేయాలి. 3 పాయింట్స్ మార్క్ చేయాలి. అవి 3-8-6- 7-0 పాయింట్స్
- అలాగే 6a – లైన్‌కి 3/4 కొలత
- 7-b = 1/2 కొలత
- 8-c, 8-c' = ¼ అంగుళం కొలత

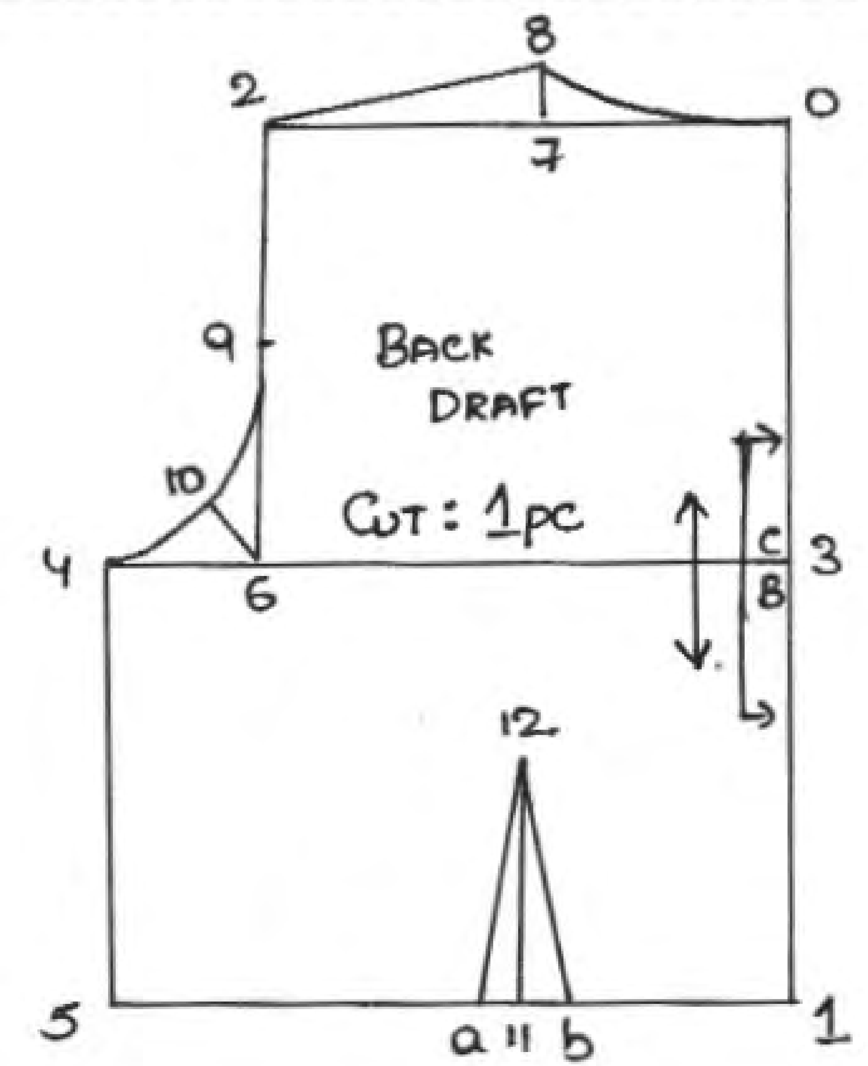




కాలర్ డ్రాఫ్ట్:

- 0–1=1–కాలర్ పొడవు
- 0–2= కాలర్ చుట్టుకొలత
- 2 నుంచి 3 లైన్‌కి మధ్యలో 4 పాయింట్ మార్క్ చేయాలి. 5-6 క్రాస్ లైన్.
- 3- 4=1/4కొలత
- 2- 5=1/4 కొలత
- 5–6=1/2 కొలత
- 1–3 మధ్య పాయింట్స్ b
- 0–2 లైన్‌కి మధ్య పాయింట్ a

మళ్లీ b 4–6, 6–a స్మూత్ కర్వ్ మార్క్ చేయాలి.



బ్యాక్ డ్రాఫ్ట్:

- 0 నుంచి 4 ఫ్రంట్ డ్రాఫ్ట్ పాయింట్స్ బ్యాక్ డ్రాఫ్ట్‌కీ ఒకే విధంగా ఉంటాయి.
- 1-5 = నడుము
- 2 – 6 వరకు నిలువుగా లైన్ గీసుకోవాలి
- 0-7= 1/5 నెక్ సైజ్
- 7-8 = 3/4 కొలత తీసుకోవాలి
- మళ్లీ 8 – 2 వరకు ఒక లైన్ మార్క్ చేయాలి.
- 0-8 = ఒక స్మూత్ కర్వ్ గీయాలి
- 2- 6 లైన్‌కి మధ్య భాగం పాయింట్ మార్క్ చేసి 9 వేయాలి.
- 6-10= 1 అంగుళం కొలత క్రాస్‌గా తీసుకోవాలి.
- ఆర్మ్‌హోల్ షేప్ 2-9-10-4 అవుతుంది.
- 1-11= 1/12 ఛాతీ కొలత +1/2 కుట్టు

11-a,11-b = 1/2 బ్యాక్ డార్ట్ లైన్స్ 12-a,12-b

• సీరియల్ - పదకొండవ అధ్యాయం

''గాంధీగారి మాటలూ పనులూ ఎప్పుడూ సత్యాగ్రహులకి పుండుమీద కారం రాసినట్టే ఉంటాయి. చౌరీచౌరా సంగతే తీసుకోండి రామరాజుగారు! ఈ దేశానికి నాగరికమైన పంథాలో నిరసనోద్యమం చేపట్టే సంస్కారం లేదన్న సంగతి చౌరీచౌరా ద్వారా భగవంతుడు ఆయనకి బోధించాడట. సత్యాగ్రహులు పాపం చేశారట. దానికిమో పరిహారంగా ఈయన ఐదు రోజులు నిరాహారదీక్ష మళ్లీ. చౌరీచౌరా తప్ప మరొకటేదైనా అలాంటిది జరిగిందా అప్పుడు? లేదే! అలాంటప్పుడు దేశంలోని యావన్మంది సత్యాగ్రహుల మీద రక్తపిపాసులనీ, నాగరికత తెలియనివాళ్లనీ ముద్ర వేసే హక్కు గాంధీగారికి ఎవరిచ్చారు?'' అన్నాడు అగ్గిరాజు, తను కూడా వచ్చిన ఒక మహోన్నత మహోగ్ర ధర్మాగ్రహానికి ఆయన అనాగరిక ధోరణి అని ముద్ర వేసేశారు. ఒక జాతి ఎన్ని జన్మలకైనా మరిపోలేని నీచమైన నింద. అందుకే సత్యాగ్రహులు కాదు, సమరమే మంచిదనిపించింది.''

చటుక్కున వెనుదిరిగి అన్నాడు రామరాజు, ''సరిగ్గా నీ పరిస్థితే నాది కూడా. నిజానికి నీదీ, నాదే కాదు, ఈ దేశంలో కొన్నివేల మంది యువకులు గాంధీగారు నాడు తీసుకున్న ఆ నిర్ణయంతో సరిపెట్టుకోలేకపోయారనే అనిపిస్తుంది. నేను కొంచెం సేపు ధ్యానం చేసుకువస్తాను.'' అంటూ ఒక చెట్టు కిందకు వెళ్లాడు.

వాళ్లంతా ఆయన్ని వదిలి రెండు అడుగులు వెనక్కి వేశారు.

మూర్తెన్న దగ్గరగా వచ్చి చేతులు జోడించి అన్నాడు గంతన్న, ''తప్పు కాయాలి తమరు! మా వాళ్లు తెలియక మీపట్ల దుడుకుగా ప్రవర్తించారు. నేను క్షమాపణలు చెబుతున్నాను. రండి!'' అంటూ చేయి పట్టుకుని తీసుకు వెళ్లి నులక మంచం మీద కూర్చోబెట్టాడు.

ఆరోజు 1923 మే నెల 31వ తేదీ. అది కొయ్యూరు ముఠాదారు ఇల్లే. సామూహిక శిక్షా సుంకం బకాయి గురించి నిలదీయడానికే మూర్తెన్న ఆ ఊరొచ్చాడు. కొండదళానికి దొరికాడు. ఆ ముఠాదారు వసూలు చేసిన 678 రూపాయల శిక్షా సుంకం ప్రభుత్వానికి చెల్లించవలసి ఉంది.

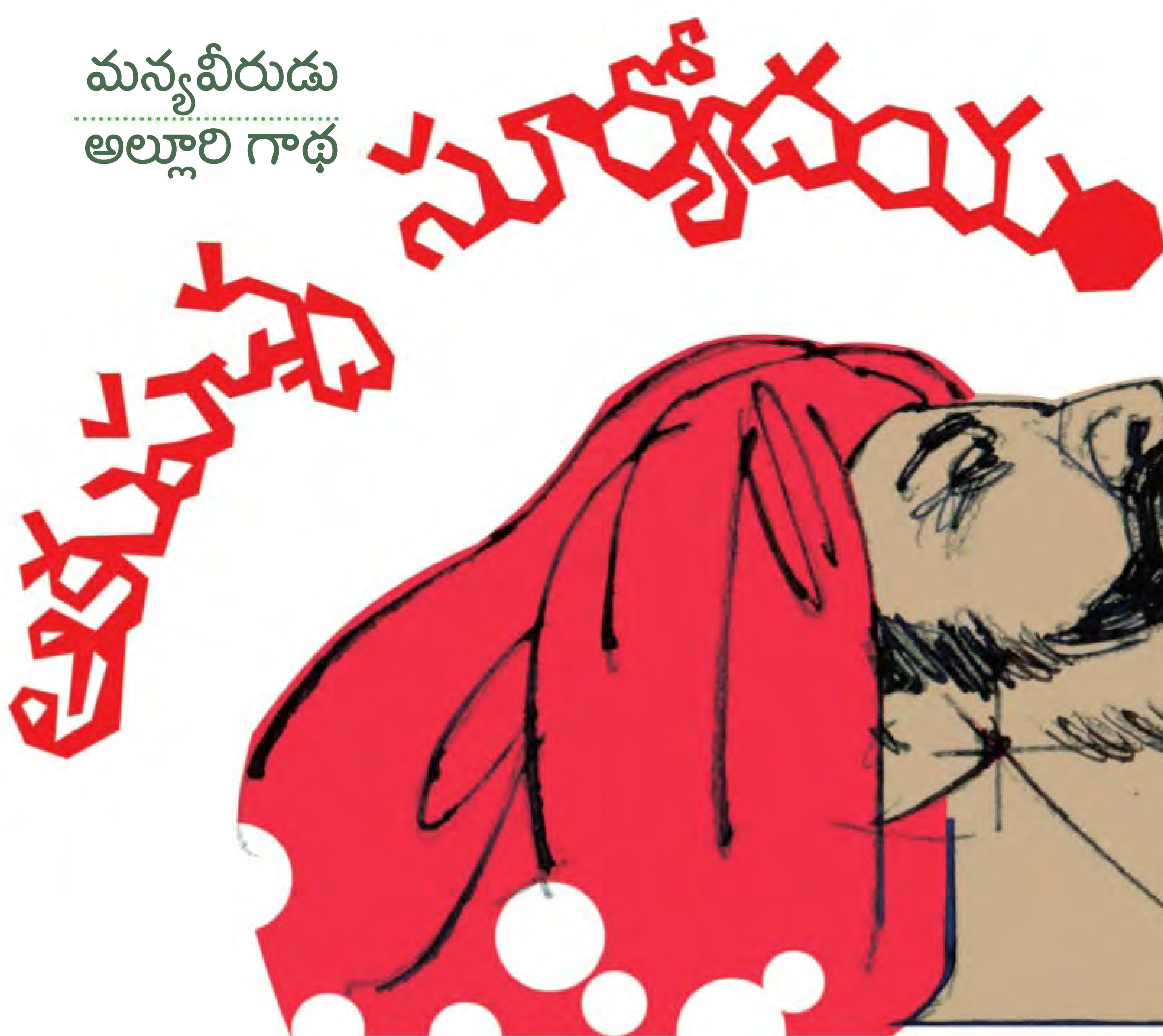
చిత్రంగా వేలల్లో ఉన్నా శిక్షా సుంకం కూడా బాగానే వసూలవుతోంది. కొద్దిమంది మునసబులు, ముఠాదారులు మాత్రం బకాయిపడ్డారు. రామరాజు అడుగెట్టిన ఊరి మీద శిక్షా సుంకం పడిపోతోంది. కొండదళం రెండోసారి అడుగుపెడితే శిక్షా సుంకం రెట్టింపు చేస్తోంది కూడా. అయినా రామరాజు వస్తే చాలు అనుకుంటున్నారు జనం.

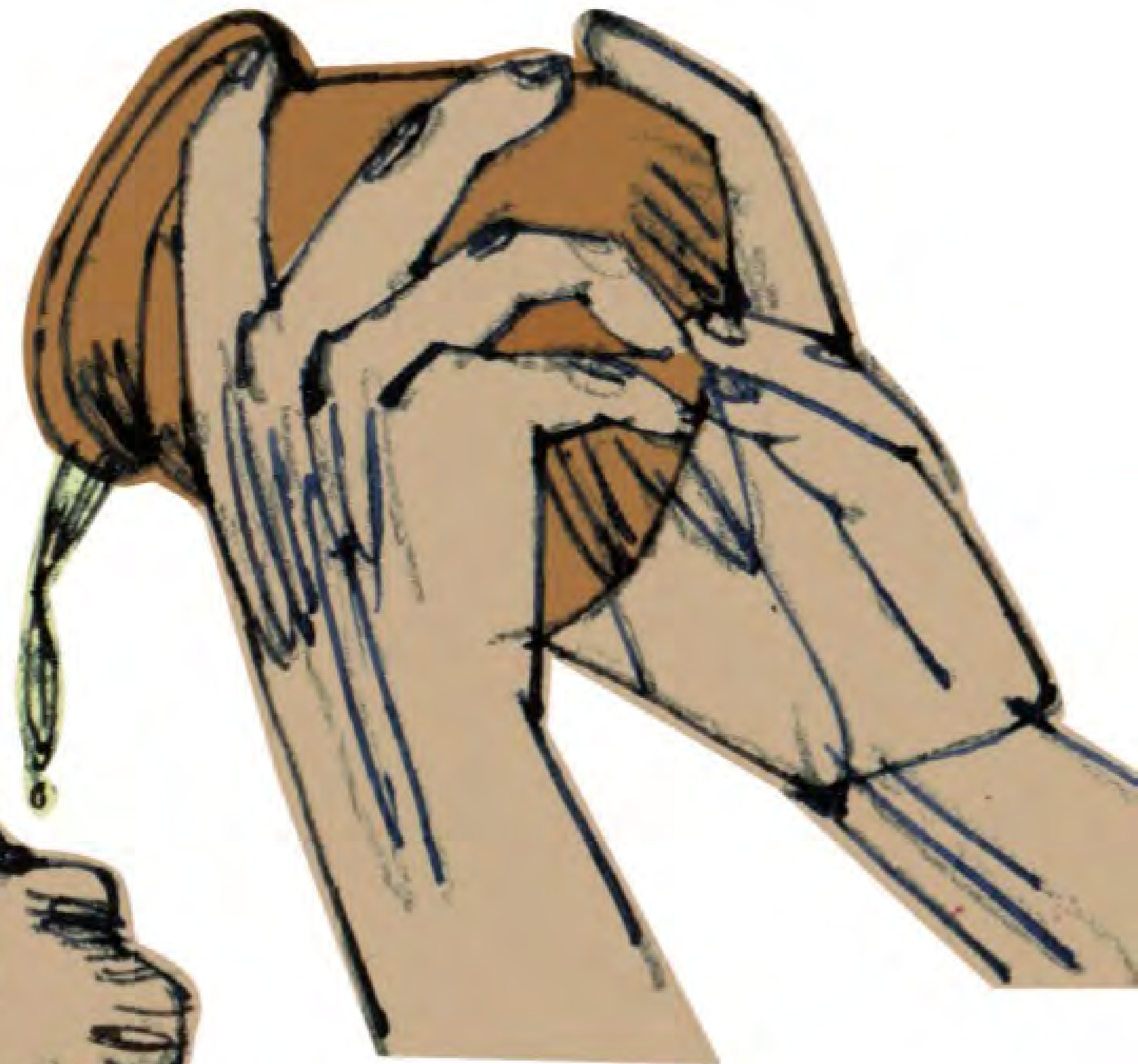
ఒక్క గూడెం తాలూకాలోనే 38 ఊళ్ల మీద శిక్షా సుంకం విధించారు. గొలుగొండ, విశాఖపట్నం తాలూకాలలో ఆరు ఊళ్ల మీద పడింది. గుర్తేడు, పంద్రపోలు ముఠాల మీద కూడా ఈ సామూహిక శిక్షా సుంకం విధించారు. మైదాన ప్రాంతంలో పెద్దాపురం దగ్గర ఉన్న వేళంగి, ఇంకా అన్నవరం, శంఖవరం కూడా చెల్లిస్తున్నాయి.

లోతుగడ్డ, గూడెం, ధారకొండ, పెద్దవలస, అంతాడ, కొయ్యూరు, మాకారం, కిలంకోట ముఠాలు మొత్తం వారం వారం శిక్షా సుంకం

మన్యవీరుడు అల్లూరి గాథ

తెల్లవారని సూర్యోదయం





5

ఏదో అనడానికి నోరెత్తబోతున్న ఆ వ్యక్తిని గుమ్మంలోనే చాచి లెంపకాయ కొట్టాడు కొండదళం సభ్యులలో ఒకడు.

''ఆగండ్రా!'' ఆ ఇంటి మండువాలో నులక మంచం మీద కూర్చున్న గంతన్నదొర అరిచాడు. చేతులు వెనక్కి విరిచి తీసుకువచ్చారతడిని, ఆరేడుగురు కొండదళం సభ్యులు.

''తమరెవరు!'' ఎగాదిగా చూస్తూ అడిగాడు గంతన్న.

''నా పేరు మూర్తెన్నపంతులు. గూడెం డిప్యూటీ తహసీల్దారుని.'' చెప్పాడు.

చటుక్కున మంచం మీద నుంచి లేచి, ''వదలండ్రా దొరవారిని!'' అన్నాడు గంతన్న, చాలా ఆవేశంగా.

ఒళ్లు తుడుచుకుంటూ.

బట్టలు పిడిచి పూజబస వైపు నడుస్తున్నాడు రామరాజు. వెనకే అనుసరిస్తున్నాడు అగ్గిరాజు.

''రామరాజుగారు! చౌరీచౌరా గొడవ ముందు వరకు నేను గాంధీగారిని ఆరాధించాను.ఆయన ఒక ప్రవక్త అని నమ్మేవరకు నా మనసు వెళ్లిపోయింది. ఒక్క ఏడాదిలో స్వరాజ్యం తెస్తున్నానని ఆయన అన్నప్పుడు ఆయన్ని నా గుండెల్లో ప్రతిష్టించుకున్నాను.మన వైపున గునుపూడిలో శివరాత్రి నాడు ఊరేగించే రథంలో శివుడితో పాటు, గాంధీగారి బొమ్మ కూడా పెట్టాలని మేమంతా పట్టుపట్టాం. తీరా సహాయ నిరాకరణోద్యమాన్ని ఆయన అలా ఆపు చేయడం.. నా గుండె పగిలిపోయింది. జాతిలో

● డా. గోపరాజు నారాయణరావు

చెల్లిస్తున్నాయి.

పోలీసు చట్టంలోని పదిహేను సెక్షన్ కింద విధించే సుంకం అది. అల్లర్లని అదుపు చేయడానికి వచ్చిన పోలీసులు, వాళ్ల పై అధికారులకి అయ్యే ఖర్చంతా గొడవలు జరిగిన గ్రామాల నుంచి పిండుతారు. అదే సామూహిక శిక్షా సుంకం.

''నా పేరు గాం గంతన్నదొర. ఒకప్పుడు బట్టిపనుకుల మునసబుని. తమరు మంచి దొర అని విన్నాను. ఇదే తమ దర్శనం. బేస్టీన్‌ని పంపేసి మిమ్మల్ని తెచ్చారు, అంతేకద దొరా!''

ఏం మాట్లడకుండా మౌనంగా వింటున్నాడు మూర్తెన్న.

''ఇప్పుడు జరిగిందాన్ని బట్టి తమరు ఉద్యమం గురించి తప్పుగా అర్థం చేసుకోకండి దొరా! మాది ధర్మయుద్ధం. మా రామరాజుగారు దేవుడు. బేస్టీన్‌తో సర్వం కోల్పోయాం. ఆడి మీద మా కడుపు మంట ఎన్ని తరాలకైనా ఆరదు దొరా!'' అన్నాడు గంతన్న.

''గంతన్నదొరవారూ! మీ ధర్మయుద్ధం మనిషిని మనిషిగా చూస్తే అసలైన ధర్మయుద్ధమనిపించుకుంటుంది.'' కొంచెం ఉక్రోషంతోనే అన్నాడు మూర్తెన్న.

చటుక్కున మూర్తెన్న పాదాలు తాకి ''తప్పుకాయండి! పెద్ద మనసుతో ఈ తప్పు కాయండి!'' అన్నాడు గంతన్న.

దీనితో మూర్తెన్న అహం కొంచెం శాంతించినట్టే ఉంది. కానీ అంతలోనే ఒక ప్రశ్న సంధించి ఎప్పటికీ అశాంతితో మనసు కుతకుతలాడిపోయేటట్టు చేశాడతడిని గంతన్న.

''అయ్యా! తమరు బ్రాహ్మలు. మీది ధర్మబుద్ధి. అందుకే అడుగుతున్నా! నేను ఒక మునసబుని. కదా! నేను కూడా సర్కారులో ఒకడినే. కానీ ఆ బేస్టీను నన్ను ఇలా నాలుగు చెంప దెబ్బలు కాదు, బూటుకాలితో పదిసార్లు తన్నాడు. అయ్యా, సిగ్గిడిసి చెబుతున్నా, ఓ రోజు ఆడి కాళ్ల మీద పడి దయ చూపు దొరా అని వేడుకున్నా. నా భూములు నాకు ఇమ్మని ప్రెబుత్వం చెప్పింది. అప్పుడు కూడా ఈడు నా భూములన్నీ ఇవ్వలేదు. ఇలా మన్యంలో ఊరికొక్కడినైనా ఆడు గుండెల మీద తన్నాడు దొరా! అలాంటి తప్పు కాయమంటూ మన్యాన్ని అడగవలసిందేనని ఆ బేస్టీనుకి ఎవరు చెబుతారు? మేం మనుషులం కాదా దొరా!''

అప్పటికే అతడి ముఖం ఎర్రబారింది. పెదవులు వణుకుతున్నాయి.

అప్పుడే ఒక్కసారి భోరున విలపించాడు గంతన్న. ఆశ్చర్యపోయాడు మూర్తెన్న. దుఃఖంతో పేరుకుపోతున్న గొంతుతోనే చెప్పాడు గంతన్న.

''బేస్టీన్ చాలా క్రూరంగా ప్రవర్తించాడు దొరా! ఆడు ఈ తాలూకా జనం పట్ల చాలా తప్పులు చేశాడు. నన్ను సర్వనాశనం చేశాడు బేస్టీను. సుమర్ల పెద్దబ్బి కాడ లంచం కతికి నా భూములు ఆడికిచ్చేశాడు. నన్ను ముష్టెత్తుకునేలా చేయకు దొరా అని బేస్టీన్‌ని బతిమాలాను. ఆడు తన్నాడు. ఈ గుండెల మీద... పదిసార్లు తన్నాడు. సచ్చిపోవాలని అనిపించింది. నా ఆలినీ, కూతుర్ని కూడా మా మావ కాడికి పంపేశాను. ఇదిగో, రాజుగోరి పాదాల కాడికి చేరాను. ఏదో ఒక రోజు మేం ఆ బేస్టీన్ అంతు చూస్తాం.''

ఖిన్నుడైపోయాడు మూర్తెన్న. బాస్టియన్ అంతు చూస్తామని అన్నందుకు కాదు, గంతన్నలో గూడు కట్టుకుని ఉన్న కొండంత ఆ బాధని చూసి.

''దొరా! నాకు సెలవిప్పించండి! మా మీద కోపమొద్దు. తమరు చల్లగా ఉండాలి''

డిప్యూటీ తహసీల్దారుని ముఠాదారుకి అప్పగించి గంతన్న గంగవరం వెళతున్నామని కదిలాడు. అతనిని అనుసరించారు కొండదళం సభ్యులు.

మూర్తెన్న, ముఠాదారు మాట్లాడుకుంటున్నారు. పావుగంట గడిచింది అంతే.

ఎక్కడి నుంచి వస్తున్నదో మరి, నల్లటి పొగ ఆకాశమంతా అలుముకోవడం కనిపించింది మండువా నుంచి.

ఏం జరిగిందోనని కంగారు పడుతూ ముఠాదారు బయటకి వస్తుంటే బారిక ఎదురు పడి చెప్పాడు.

ఊళ్లో ఉన్న పెద్ద ఆఫీసర్ల విశ్రాంతి బంగ్లాని కొండదళం తగలబెట్టేసింది.

''కొండదళం ఇదివరకు మల్లే లేదు కదా!'' అన్నాడు మూర్తెన్న.

''ఇదివరకట్లా ఉండటం ఇక కష్టమే దొరా!'' చెప్పాడు ముఠాదారు.

6

ఒక తపోవనాన్ని మరిపిస్తూ మాటలకి అందనంత ప్రశాంతంగా ఉంటుంది కొండలయ్యగొంది పూజబన. మంద్రంగా వీచే గాలి, పక్షులూ జంతువుల అరుపులు తప్ప బయట ఏమీ వినిపించదు. పచ్చదనం తప్ప మరేమీ కనిపించదు. పూజబనలో మల్లుదొర, ఎర్రేసు వంటివారి మాటలు తప్ప మిగిలిన వారి గొంతు వినిపించదు. గంతన్న, పడాలు నోటి నుంచి మాట కూడా రాదు.

అలాంటిది ఆరోజు పడాలు గొంతు బిగ్గరగా వినిపించింది, ''పాపం పండింది!''

''ఇది ఆడికి చాలా చిన్న శిక్ష'' అన్నాడు మల్లుదొర, పెదవి విరుస్తూ.

''అప్పుడే ఎక్కడైంది! అసలు శిక్ష దేవుడే వేస్తాడు.'' నమ్మకంగా అన్నాడు గంతన్న దొర.

ఎన్ని మల్లగుల్లాలు పడిందో ఏమో! మొత్తానికి ఏజే హెపెల్ నివేదికని 1923 సెప్టెంబర్ మొదటి వారంలో ప్రభుత్వం బయటపెట్టింది.

మన్యంలో అశాంతికీ, ఆ అశాంతి నుంచి మరో తిరుగుబాటు తలెత్తడానికీ ప్రధాన కారకుడు బాస్టియనేనని ఆ నివేదికలో అంగీకరించక తప్పలేదు. కాబట్టి చర్య తప్పదు.

ఈ సంగతి తెలిసే ఉప్పొంగిపోయారు ఉద్యమకారులు.

తన కుటీరంలో ఉన్న రామరాజు దగ్గరకి వెళ్లి చెప్పారు ముగ్గురూ.

''విన్నాను. ధర్మమే గెలిచింది. గెలుపు ఎప్పుడూ ధర్మానిదే. ఇంకొక విషయం, రంప డిప్యూటీ తహసీల్దారు తొందరలోనే మునసబులందరినీ కృష్ణదేవిపేటకి పిలిచి మాట్లాడతాడట. బాస్టియన్ అకృత్యాల మీద సాక్ష్యాల కోసమే ఆ సమావేశం. ఆ మునసబులతో తరువాత మనం కూడా మాట్లాడాలి. అదొకటి చూడండి!'' అన్నాడు రామరాజు.

బాస్టియన్ మీద ఇక ప్రభుత్వం చర్య తీసుకోకతప్పదన్న సంగతి మల్లుని పెద్దగా సంతోషపెట్టలేకపోతోంది. ఇంత ఉద్యమం తరువాత కూడా వాడు బతికి ఉండటం అవమానకరంగా ఉంది అతడికి. కానీ స్వామి దయ. అందుకే ఇంకా బతికి ఉన్నాడు. మన్య ప్రజలని పశువుల కంటే హీనంగా చూసిన ఆ నర పశువు రక్తం కళ్ల చూడలేకపోయానన్న బాధ మల్లుని చాలాకాలం నుంచి బాధిస్తోంది. ఇప్పుడు ఇంటికే పంపుతారో, మరోచోటికి పంపుతారో! ఇక్కడైతే ఉండడు. అవకాశం చేజారిపోతోందని బాధ. అది మల్లుని జీవితాంతం వెంటాడుతుందేమో కూడా.

నిజానికి గంతన్న, పడాలు మనోగతం కూడా ఇదే. కానీ రామరాజు ఇచ్చిన మాటతో మౌనం దాల్చారు. తెల్లవాడిని తప్ప ఇతరుల ప్రాణాలకు హాని చేయబోమని అంతా రామరాజుకి మాట ఇచ్చారు.

మన్య ప్రజలని పశువుల కంటే హీనంగా చూసిన ఆ నర పశువు రక్తం కళ్ల చూడలేకపోయానన్న బాధ మల్లుని చాలాకాలం నుంచి బాధిస్తోంది. ఇప్పుడు ఇంటికే పంపుతారో, మరోచోటికి పంపుతారో! ఇక్కడైతే ఉండడు. అవకాశం చేజారిపోతోందని బాధ. అది మల్లుని జీవితాంతం వెంటాడుతుందేమో కూడా.

బాస్టియన్ చేసిన అవమానాలు గుర్తుకొస్తున్నాయి మల్లుకి. వాడు తిట్టిన తిట్లు చెవుల్లో మార్మోగుతూ గుండెలని మండిస్తున్నాయి.

రామరాజుతో గంతన్న, పడాలు బాస్టియన్ దాష్టీకాల గురించే మాట్లాడుతున్నారు.

అక్కడ నుంచి లేచి వచ్చేశాడు మల్లుదొర.

అడవి దారిలో ఒక్కడూ నడిచి వెళుతున్నాడు గమ్యం తెలియకుండా. ఎదురుగా వస్తున్నవాళ్లనీ, వెనక నుంచి వచ్చి దాటుకుని వెళుతున్న వాళ్లనీ ఎవరినీ పట్టించుకోవడం లేదు. ఉడుకుతున్న రక్తం ప్రతీకారం తీర్చుకోమని పోరుతోంది.

''మల్లన్నా బాగున్నావా?'' ఎదురుగా ఎవరో పిలిచారు.

అప్పుడు తలెత్తి చూశాడు.

మల్లు స్వగ్రామం బట్టిపనుకుల వాడే. పేరు బండయ్య. నెత్తి మీద తట్ట పెట్టుకుని వెళుతున్నాడు.

ఆప్తులు, బంధువులు కనిపిస్తే మైమరిచిపోతాడు మల్లు.

మండిపడ్డాడు గంతన్న. తమ్ముడని కూడా చూడకుండా చెడామడా తిట్టాడు. కొండజాతికే తలవంపులు తెచ్చావంటూ తలబాదుకున్నాడు. చివరికి రామరాజు ముందు నిలబెట్టాడు. ఏ శిక్షకైనా సిద్ధమన్నట్టు నిలబడి ఉన్నాడు మల్లుదొర. ముఖం పశ్చాత్తాపంతో, అవమానభారంతో కందగడ్డలా మారిపోయి ఉంది. పదే పదే కళ్లు చెమరిస్తున్నాయి.

''ఏరా బండా! బాగున్నావా? ఊళ్లో అంతా బావున్నారా?'' అన్నాడు ఆనందంగా.

''ఎర్రబుట్టలోళ్ల గోల తప్ప అంతా బాగానే ఉంది. చంపుకు తినేత్తన్నారు నాయాళ్లు.'' అన్నాడు బండయ్య.

''ఇంకెంతకాలం లేరా! తన్ని తగిలేస్తాం.'' అంటూనే వాసన పసిగట్టి అడిగాడు, ''ఎవరికిరా సారా? పట్టుకుపోతన్నావ్!''

''ఊళ్లో అమ్మకానికే!'' అన్నాడు బండ.

''సరే, పో!'' అనేసి అడుగు ముందుకేశాడు మల్లు.

బండయ్య తనదారిన తాను పోతున్నాడు. అప్పుడు అరిచాడు మల్లు. ''బండయ్యా!'' వెనక్కి తిరిగి వడివడిగా అడుగులేస్తూ వచ్చాడు. ''డబ్బులు తర్వాత ఇస్తాగానీ, రెండు డ్రాములు పొయ్యరా!'' తట్ట మీద చేయి వేస్తూ అన్నాడు.

''తప్పు కదా మల్లన్నా! పితూరీలో ఉన్నోళ్లు కల్లు, సారా ముట్టరాదని స్వాములోరు ప్రమాణం చేయించారంట కదా! మాట తప్పుతావా!'' అన్నాడు బండయ్య.

''ఇప్పుడయన్నీ వద్దులేరా! నాకు రెండు డ్రాములు పోసెళ్లు.'' అన్నాడు మల్లు మొరటుగా.

తట్ట దింపాక రెండు డ్రాములు కాస్తా, నాలుగయ్యాయి.

పది నిమిషాలు నడిచేసరికి మత్తు ఆవహించింది. కొద్దిగా తూలుతూ వెళ్లి ఒక చెట్టు కింద నెమ్మదిగా చతికిలపడ్డాడు మల్లు.

మరో పది నిమిషాలకి చెట్టుకు జారపడ్డాడు. తరువాత తనకి తెలియకుండానే నేల మీద పడిపోయాడు. అలాగే గుర్రుపెట్టి నిద్రపోయాడు. అడవంతా నిఘా.

కానీ అలా మత్తులో ఉన్నంత సేపూ అటువైపు ఏ పోలీసు బృందం లేదా సీఐడీ రాకపోవడం మల్లు చేసుకున్న అదృష్టం.



''నీ మీద పెట్టుకున్న నమ్మకాన్ని ఇంత దారుణంగా, అవమానకరంగా నాశనం చేస్తావని నేను ఏనాడూ అనుకోలేదు మల్లూ! నువ్వు చేసిన పని ఎంత నీచమైనదో, ప్రమాదకరమైనదో నీకు తెలుసా? నీ బలహీనత వల్ల నీ వాళ్లకీ, ఈ ఉద్యమానికీ ఎంత ద్రోహం జరిగి ఉండేదో తెలుసా? ఇది ఉద్యమం మల్లన్నా! మనం పితూరీ లేవదీయలేదు.ఎన్నిసార్లు చెప్పాలి? పితూరీ మన ఉద్దేశం కాదు. కాదు. కాదు. ఉద్యమకారులంటే అన్నీ వదులుకున్నవాళ్లు. స్వార్థానికీ, స్వప్రయోజనాలకీ దూరంగా ఉండాలి. వాళ్లకి త్యాగం మీద తప్ప సుఖం మీద దృష్టి ఉండకూడదు. రాకూడదు. నువ్వు గానీ, ఆ ఎర్రేసు గానీ, ఈ పడాలు గానీ నేను గానీ... అసలు ఉద్యమం చేస్తున్నవారు ఎవరైనా, మేం ఉద్యమకారులమంటూ వాళ్లు ఇల్లెక్కి అరవక పోయినా, మనమంతా ఈ అడవి కోసం, ఇక్కడి జనం కోసం ప్రాణాలర్పించడానికి వచ్చినవాళ్లమే. ప్రాణం ఇవ్వదలుచుకున్న వాళ్లకి, ఒక బలహీనతని దూరంగా ఉంచడం కష్టం కాకూడదు కదా! కానీ నీకు కష్టమేనని రెండోసారి రుజువైంది. కృష్ణదేవిపేటలో నీవు బలవంతం చేసి సారా పోయించుకున్నావు. రెండోసారీ అంతే. కాదంటావా?'' అన్నాడు రామరాజు.

తల దించుకున్నాడు మల్లుదొర.

అంతా అక్కడే నిలబడి ఉన్నారు. రామరాజు గుండెలలో ఆవేదన వాళ్లందరి గుండెలనీ పిండేస్తోంది.

ఉద్యమానికి రహస్యంగా చేయూతనిస్తున్న వాళ్లు ఎవరో మల్లును సురక్షిత ప్రాంతానికి తీసుకువెళ్లి, గంతన్నకి కబురు చేరవేశారు.

మండిపడ్డాడు గంతన్న. తమ్ముడని కూడా చూడకుండా చెడామడా తిట్టాడు. కొండజాతికే తలవంపులు తెచ్చావంటూ తలబాదుకున్నాడు. చివరికి రామరాజు ముందు నిలబెట్టాడు.

ఏ శిక్షకైనా సిద్ధమన్నట్టు నిలబడి ఉన్నాడు మల్లుదొర. ముఖం పశ్చాత్తాపంతో, అవమానభారంతో కందగడ్డలా మారిపోయి ఉంది. పదే పదే కళ్లు చెమరిస్తున్నాయి.

రామరాజు మాటలు ముగిశాక ఒక్క నిమిషం తరువాత తలెత్తి డగ్గుత్తికతో అన్నాడు మల్లు. ''తప్పు చేశాను స్వామీ! పెద్ద మనసు చేసుకుని ఈ తప్పు కాయండి. ఈ ఉద్యమంలో ఉండగా మరోసారి పాడు పని చేస్తే మల్లు ఇక ఇక్కడ కనిపించడు. ఎక్కడో కొర్రు దిగి కనిపిస్తాడు.''

మల్లు దుడుకుతనం తెలిసిందే. అతడు వ్యసనపరుడు. అదీ తెలుసు. మూర్ఖత్వం చాలా ఎక్కువ. కానీ ఆ మొండితనం ఉద్యమానికి చాలాసార్లు ఉపయోగపడిన మాట నిజం. అది అవసరమైంది కూడా. అందుకే కొండలయ్యగొంది ఆశ్రమం ముందే నేల మీద కూర్చుని తలొంచుకుని ఆలోచిస్తున్న పడాలు, ఎర్రేసు, మోదిగాడు, అగ్గిరాజు మరో పదిమందిని ఆ క్షణంలో మల్లు మాటలు కదిలించాయి.

రామరాజుకు ముఖం చూపించలేకపోతున్నట్టు ఎటో చూస్తూ నిలబడి ఉన్నాడు గంతన్న.

రెండు నిమిషాలు గడిచిన తరువాత దృఢంగా అన్నాడు రామరాజు.

''అంటే..... ఒక పెద్ద ఆశయాన్ని కించపరుస్తూ జరుగుతున్న తప్పులని చూసీచూడనట్టు వదిలేయమని ఏ పెద్దమనసయినా చెప్పడం సబబేనంటావా? ఉద్యమం ఎప్పుడు చచ్చిపోతుందో తెలుసా? ఉద్యమకారులు చచ్చిపోయినప్పుడు కాదు, వాళ్లలో నైతిక శక్తి చచ్చినప్పుడు.''

''సామీ.....కొండోళ్లంతా చావో రేవో అన్నట్టు పోరాడతా వుంటే నేను ఇంటి దగ్గర కూకుంటే అది చావు కంటే దారుణం. మన్నించండి. ఈసారికి తప్పు కాయండి!'' అన్నాడు మల్లు ఏదో చెప్పబోతూ.

''ఇంక నేను చెప్పడానికి ఏమీలేదు మల్లయ్య! నీవు చెప్పేది కూడా లేదని మొదటే అంగీకరించావు. బాధాకరమే అయినా చెప్పక తప్పడం లేదు. ఇకపై.... నీ దారి నీది.'' అన్నాడు రామరాజు స్థిరంగా.

ఒక్క నిమిషం మౌనం.పెద్దగా నిట్టూర్చాడు మల్లుదొర. తరువాత అన్నాడు.

''చిత్తం స్వామీ! ఇప్పటికే తమర్ని చాలా బాధించాను. ఇంక కనిపించను......'' చేతులెత్తి మొదట రామరాజుకీ, తరువాత అక్కడున్న వాళ్లకీ నమస్కరించి వెనుదిరిగి రెండడుగులు వేశాడు.

నవనాడులు కుంగిపోయినట్టు పడుతున్నాయి మల్లు అడుగులు.

''మల్లూ!'' వెనక నుంచి రామరాజు గొంతు మార్దవంగా.

(తరువాయి భాగం వచ్చేవారం)

• సాల్వ్ చేస్తారా? శీర్షాసనమేస్తారా?

• మాయా బజార్

అడ్డం:

1. బాలీవుడ్ సినిమా 'కహానీ' రీమేక్‌గా తెలుగులో వచ్చిన చిత్రం. నయనతార, హర్షవర్ధన్‌రానే ప్రధాన పాత్రలు పోషించిన ఈ సినిమాకు శేఖర్ కమ్ముల దర్శకుడు (4)
2. కరుణాకరన్ దర్శకత్వంలో వెంకటేష్, భూమిక జంటగా నటించిన సినిమా. హారీస్ జైరాజ్ సంగీతం సమకూర్చారు. పేరు అటు నుంచి (2)
3. 'మిస్ ఇండియా ఆస్ట్రేలియా' (2004) అందాల కిరీటాన్ని గెల్చుకున్న ఈ అందాల కథానాయిక గాయం–2, చట్టం చిత్రాల్లో నటించారు (6)
5. గడి '4'లోని అక్షరానికి ఈ అక్షరం చేరిస్తే 'జగదేక వీరుడు అతిలోక సుందరి' సినిమాలో చిరంజీవి పోషించిన పాత్ర పేరు (1)
6. కోదండరామిరెడ్డి దర్శకత్వంలో చిరంజీవి, రాధ జంటగా టి.తివిక్రమ్‌రావు నిర్మించిన ఈ సినిమాలో రాజేంద్రప్రసాద్ ఇన్‌స్పెక్టర్ రవిగా నటించారు. సినిమా పేరు అటు నుంచి (2)
8. ముత్యాల సుబ్బయ్య దర్శకత్వంలో రాజశేఖర్, గౌతమి, రోజా... నటించిన సినిమా. సంగీతం కీరవాణి. సినిమా పేరు అటు నుంచి (2)
11. విశాల్ సినిమా పేరు ఇటు అటు అయింది (3)
12. రవిబాబు దర్శకత్వంలో తరుణ్, ఆర్తి అగర్వాల్ నటించిన సినిమా. పేరు అటు నుంచి (3)

నిలువు:

1. 'ఇది ఒక నందన వనము', 'వానా వానా వందనం' పాటలు ఉన్న ఈ సినిమాలో చిరంజీవి, రాధ జంటగా నటించారు. శారద ముఖ్యపాత్ర పోషించారు (5)
2. 'నేటి భారతం', 'సితార', 'పెద్దింటి అల్లుడు', 'ఆత్మ బంధం', 'రావుగారింట్లో రౌడీ', 'ఖైదీదాదా' చిత్రాల కథానాయకుడు (3)
4. విజయేంద్రప్రసాద్ దర్శకత్వంలో నాగార్జున నటించిన చిత్రం. స్నేహ, నాజర్, ముఖేష్ రుషి... ముఖ్యపాత్రలు పోషించారు (3)
7. భీమినేని శ్రీనివాసరావు దర్శకత్వంలో రవితేజ, కల్యాణి జంటగా నటించిన సినిమా (3)
9. త్రివిక్రమ్ దర్శకత్వంలో వచ్చిన మహేష్‌బాబు సినిమా (3)
10. జి.నాగేశ్వరరెడ్డి దర్శకత్వంలో వైభవ్, శ్వేతాబసు ప్రసాద్ నటించిన సినిమా. పేరులో ఒత్తు మిస్సయింది (2)

• మైథోగ్రఫీ

1. కాశీలో ఉన్న ఒక పుణ్యతీర్థం ◇◇◇◇◇
2. శుద్ధోదనుని రాజధాని. పై జవాబులో '5'వ అక్షరంతో. ◇◇◇◇◇
3. శ్రీకృష్ణుడి తండ్రి. 2వ జవాబులో '4'వ అక్షరంతో. ◇◇◇◇◇
4. భృగు ఆది రుషులు తపస్సు చేసుకునే చోటు. పై జవాబులో '3'వ అక్షరంతో. ◇◇◇◇◇◇
5. సురలోకవాసులు. 4వ జవాబులో మొదటి అక్షరంతో. ◇◇◇◇

• బ్రెయిన్ జిమ్

1. 'రూమ్' ఉన్నాసరే దూరలేము. ఉండలేము. ఏమిటది?
2. ఈ టేబుల్‌ను తినేయవచ్చు.
3. కొత్త విషయం చెబుతూనే మౌనంగా ఉండేది.
4. వరం కాని వరం.

మ	న	డ	క	స
ష్	స	జ	ల	వ
రూ	పు	స్త	కం	రం
మ్	ర	గ	వ	సి
వె	జి	టే	బు	ల్

జవాబులు

• మాయా బజార్

అడ్డం: 1.అనామిక 2. వాసు 3. విమలారామన్ 5. రాజు 6. దొంగ 8. అన్న 11. రాయుడు 12. సోగ్గాడు

నిలువు: 1. అడవిదొంగ 2. సుమన్ 4. రాజన్న 7. దొంగోడు 9. అతడు 10. కాస్కో

• మైథోగ్రఫీ

1. మణికర్ణిక 2. కపిలవస్తు 3. వసుదేవుడు 4. దేవదారువనం 5. దేవతలు

• బ్రెయిన్ జిమ్

• కిసుక్కు

సుబ్బారావు: భోజనం ఇంత దరిద్రంగా ఉందేమిటి? మనిషి అనేవాడు ఎవడైనా తింటాడా?
సర్వర్: అందుకే కదా సార్... మీరు తినడానికి తెచ్చాను.

– షేక్ అస్లాం షరీఫ్, శాంతినగర్

• మీకు తెలుసా?

ప్రపంచ ప్రఖ్యాత దర్శకుడు అకిర కురోసావను 'ది ఎంపరర్', 'విండ్ మాన్' అనే నిక్‌నేమ్‌లతో పిలుచుకునేవారు. అకిర దర్శకుడు మాత్రమే కాదు... అద్భుత పెయింటర్ కూడా.

• పాటతత్వం



వనమాలి
గీత రచయిత

మరపురాని స్నేహగీతం...

చిత్రం: హ్యాపీడేస్
రచన: వనమాలి
సంగీతం: మిక్కీ జె మేయర్
గానం: ప్రిన్స్ శ్యామ్

స్నేహం ఒక నిరంతర ప్రవంతి. వయసుతో పని లేని వాత్సల్యం దానిది. అమ్మ అనురాగాన్ని, అనంతమైన ఆప్యాయతని దోసిళ్లకు అందించే దోస్తీ అది.

'పాదమెటు పోతున్నా... పయనమెందాకైనా... అడుగు తడబడుతున్నా... తోడు రానా...'' అంటూ నీ నీడలా మారుతుంది. నీకు కష్టమొస్తే కుంగిపోతుంది. నీకు దూరమైతే తల్లడిల్లిపోతుంది.

ఓ మై ఫ్రెండ్... తడి కన్నులనే తుడిచిన నేస్తమా... ఒడిదుడుకులలో నిలిచిన స్నేహమా... అంటూ నువ్వు తనని ఆదుకున్న సందర్భాలను మళ్లీ ఒకసారి మనసులో తలుస్తుంది.

ఈ పాట పుట్టుకని నెమరువేసుకుంటే ఇన్ని సంవత్సరాల తర్వాత కూడా తాజాగా అనిపిస్తుంది.



అమ్మ ఒడిలో లేని పాశం నేస్తమల్లే అల్లుకుంది.... జన్మకంతా తీరిపోని మమతలెన్నో పంచుతోంది... అని స్నేహం ఔన్నత్యాన్ని కీర్తించాను. అమ్మని కూడా మించిన మమతల్ని నాకు పంచుతున్న నేస్తాన్ని చూసి గర్వించాను. **'మీరు... మీరు నుంచి మన స్నేహగీతం.... ఏరా ఏరాల్లోకి మారె... మోమాటాలే లేని కళలే జాలువారే...'** అంటూ పాడుకున్నాను.

చిన్నప్పటి సంగతుల్ని చిత్రిక పట్టి మనసు పటంలో దాచుకునే స్నేహ పరిమళం దాచాలన్నా దాగదు. అది మెదడు పుటల్లో మెదులుతూనే ఉంటుంది.

వాన వస్తే కాగితాలే పడవలయ్యే జ్ఞాపకాలే... నిన్ను చూస్తే చిన్ననాటి చేతలన్నీ చెంత వాలే... అని మురిసిపోతుంది మనసు.

గిల్లికజ్జాలెన్నో ఇలా పెంచుకుంటూ తుళ్లింతల్లో తేలే స్నేహం...

మొదలో తుదలో తెలిపే ముడి వీడకుందే...

నిజంగా తెలుస్తుందా... ఏ స్నేహం ఎప్పుడు మొదలయ్యిందో? ఏ నిమిషం ఒకే ప్రాణంగా మారిపోయిందో? ఏ ఊపిరి ఎవరిదో పోల్చుకోవడం కష్టమవుతుందో? ఎలా తెలుస్తుంది నేస్తమే లోకమైనప్పుడు! ఎలా తెలుస్తుంది సమస్తమూ తానై మనలో ఏకమైనప్పుడు! ఎలా తెలుస్తుంది... స్నేహతత్త్వమే మనల్ని, ఈ లోకాన్ని పునీతుల్ని చేస్తుందని...!!

- సంభాషణ: డా. వైజయంతి

• ఉత్తమ విలన్

ఐయామ్ కనకాంబ్రం... బ్రదర్ ఆఫ్ ఏకాంబ్రం

ఏకాంబ్రం తమ్ముడి పేరు కనకాంబ్రం. పేరులో బంగారం ఉండొచ్చుగానీ ఆయన మనసు మాత్రం విషమయం. ఎప్పుడూ ఎవరి మీదో ఒకరి మీద నిప్పులు కక్కుతూనే ఉంటాడు.

'సాలా మర్గయా' అని అరుస్తూనే ఉంటాడు.

తనకు తానే నిప్పుతో వాతలు పెట్టుకుంటూ 'రా...యు...డూ' అని పెద్దగా అరుస్తున్న అతడి పేరు భూపతి. అతనికేమైనా పిచ్చా? కాదు కసి! ఎవరి మీద? ఇదిగో ఆయన మాటల్లోనే వినండి.

'ఆ రాయుడు వంశం మీద నా పగ చల్లారకుండా రగులుతూ ఉండడానికి ఈ వాతలు పెట్టుకుంటున్నాను'.

చెవిని కిందికిలాగుతూ విచిత్రమైన ఎక్స్‌ప్రెషన్ ఇచ్చే కనకాంబ్రంగా 'గ్యాంగ్‌లీడర్' సినిమాలో, అవమానభారంతో రగిలిపోయే అగ్నిపర్వతంలా కనిపించే భూపతి పాత్రలో 'పెదరాయుడు'లో కనిపించిన ఆనంద్‌రాజ్ తమిళ, తెలుగు ప్రేక్షకులకు సుపరిచిత విలన్. బాలీవుడ్ యాక్షన్ థ్రిల్లర్ 'యాక్షన్ జాక్సన్'తో బాలీవుడ్‌కు కూడా పరిచయమైన ఆనంద్‌రాజ్ పాండిచ్చేరిలో పుట్టి పెరిగాడు. తండ్రి వ్యాపారవేత్త. మంచి ఫిజిక్ ఉండడంతో కుమారుడు పోలీస్ ఆఫీసర్ కావాలనుకునేవాడు తండ్రి. కానీ ఆనంద్‌కేమో సినిమాలు ఇష్టం.

ఒక ఫైన్‌మార్నింగ్...

''నాకు నటన మీద ఆసక్తి ఉంది'' అని ఆనంద్‌రాజ్ చెప్పడంతో తల్లిదండ్రులేమీ పెద్దగా అభ్యంతరం చెప్పలేదు. అలా మద్రాస్‌లోని ఒక ఫిల్మ్ ఇన్‌స్టిట్యూట్‌లో చేరాడు. ఇక్కడ శివరాజ్ కుమార్ (కన్నడ హీరో) ఆనంద్‌కు సహ విద్యార్థి.

కమలహాసన్‌తో సహా రకరకాల క్రాఫ్ట్‌లకు సంబంధించిన ప్రముఖులు గెస్ట్ లెక్చర్ ఇవ్వడానికి వస్తుండేవాళ్లు. అలా వచ్చిన వారిలో కొందరు, విద్యార్థులను పరిశీలిస్తూ 'నువ్వు భవిష్యత్‌లో హీరో అవుతావు', 'విలన్ అవుతావు' అని జోస్యం చెప్పేవాళ్లు. అయితే ఆనంద్ విషయంలో మాత్రం ఎవరూ ఏమీ చెప్పలేదు. దీంతో డీలాపడిపోయేవాడు ఆనంద్.

యాక్టింగ్ కోర్సు పూర్తికాగానే అవకాశాలు కుప్పలు తెప్పలుగా వస్తాయని భావించాడు. అయితే అలాంటిదేమీ జరగలేదు.

సత్యరాజ్ విలన్ పాత్రల నుంచి హీరో పాత్రలు చేస్తున్న కాలం అది. అంటే విలన్ సీటు ఖాళీగానే ఉంది. ఈ టైమ్‌లోనే 'ఒరువర్ వాళుమ్ ఆలయం', 'ఉరిమై గీతం' సినిమాలతో చిత్రరంగంలోకి ప్రవేశించాడు ఆనంద్‌రాజ్. ఈ రెండు సినిమాలు బ్లాక్‌బస్టర్లు అయినప్పటికీ పి.వాసు సినిమా 'ఎన్ తంగై పడిచ్చవ' సినిమాతో మంచి బ్రేక్ వచ్చింది.

''హీరో పాత్రలో ఎంత దమ్ముందో... నువ్వు చేస్తున్న విలన్ పాత్రల్లో కూడా అంతే దమ్ముంది'' అంటూ తన ఆరాధ్య నటుడైన శివాజీ గణేషన్ తనకు ఇచ్చిన కాంప్లిమెంట్‌ను ఎప్పుడూ గుర్తు చేసుకునే ఆనంద్‌రాజ్... ముద్దుల మామయ్య, లంకేశ్వరుడు, ఒంటరి పోరాటం, బావాబావమరిది, శుభాకాంక్షలు, పెదరాయుడు, గ్యాంగ్‌లీడర్... మొదలైన సినిమాలతో తెలుగు ప్రేక్షకులకు చేరువయ్యాడు. •

పదశోధన - 447

నిర్వహణ : **అదృష్టదీపక్**

1			2		■	■	3		
	■	■		■	4	■		■	■
5		■	6	7	■	8			9
	■	10					■	■	
11			■		■	12		13	
	■		■	14			■		■
■	15	■	16		■		■	17	
18		19			■	■	20	■	■
■	21		■	■	22	■		■	23
24		■	25						

ఆధారాలు

అడ్డం

1. చందమామలో ఉండే పిల్లి కాని పిల్లి (5)
3. కుమార్తె (3)
4. ఆంగ్ల నేత్రం (1)
5. యాగం (2)
6. అటు నుంచి వాలిన వాయసం (2)
8. ఎల్ల, రెండు గ్రామాల మధ్య సరిహద్దు (4)
10. వాయువుతో వచ్చే నిరాధారమైన మాటలు (5)
11. 'ఉన్నారా' అంటున్న అంటు వ్యాధి (3)
12. ఆలుమగలు (4)
14. చేతి దివిటీ (3)
16. కృప, కనికరం (2)
17. లజ్జ (2)
18. మందహాసాలు (5)
21. మదం, మైకం (2)
24. రోగం (2)
25. ఫలితం లేని కాలయాపన – కంచితో మొదలు (7)

నిలువు

1. చెలియతో మొదలయ్యే సముద్రపు గట్టు (6)
2. ముష్టి, గుప్పిలి (4)
3. రెండు మూడు దారులు కలిసిన చోటు – జంక్షన్ (3)
7. కూరగాయల్లో ఎక్కువ చేదుగా ఉండేవి (6)
8. గుడి చుట్టూ నేలమీద దొర్లుతూ పెట్టే దండాలు (5)
9. మండు, జ్వలించు (3)
10. పిల్లల పట్ల చూపించే అతిప్రేమ (3)
13. పెరట్లో పూజలందుకునే మొక్క (3)
15. కారుమీద వచ్చిన నల్లని మేఘం (4)
16. దూరం (2)
19. ముక్కు పోగు (2)
20. పెద్ద త్రాసు (3)
22. చోరుడు (2)
23. నూకలతో కాచిన గంజి (2)

పదశోధన - 446 జవాబు

1 ఆ	2 దా	■	3 గో	■	4 కా	5 మ	ధే	ను	6 వు
■	7 వా	యు	లీ	8 నం	■	గ	■	■	రా
9 కా	న	■	■	10 దు	ర్యో	ధ	11 ను	డు	■
12 వి	లం	13 బం	■	డు	■	■	ల	■	14 చ
రం	■	15 ధు	ని	■	16 భి	■	17 క	వా	తు
18 గు	19 రు	వు	■	20 ద్రా	క్షా	రా	మం	■	రు
■	21 జ	లు	22 బు	■	ట	■	23 చం	ద్రు	డు
24 అ	■	■	25 ర	26 చ	న	లు	■	■	■
లు	■	27 ము	ఖా	రి	■	■	28 లో	ల	29 కం
30 క	ట్ట	డి	■	31 త్ర	యం	బ	కం	■	చు

• ఫుడ్ పిరమిడ్

మై

పా బోం బ

దా జ్జీ క్ సూ ఫ్రీ

ర్ ల ప కో నీ ప్ ట

క మా య్ జూ కా టా శ్రీ టీ రో

పక్కన ఫుడ్ పిరమిడ్‌లో కనిపిస్తున్న అక్షరాలలో కొన్ని ఆహార పదార్థాలు, వంటకాల పేర్లు దాగున్నాయి. కనుక్కొనేందుకు ప్రయత్నించండి. ఇది మీ పాకశాస్త్ర పరిజ్ఞానానికి ఒక తమాషా పరీక్ష.

ఈ అక్షరాలతో ఎన్ని ఎక్కువ పదాలను కనుక్కోగలిగితే మీకు అంత ఎక్కువగా పాక పరిజ్ఞానం ఉన్నట్లు లెక్క. ఒక్కో పదానికి ఒక్కో మార్కు లెక్కన ఎన్ని వస్తాయో చూసుకోండి.

మార్కులు

ఫర్వాలేదు: 18

బాగుంది: 20

అద్భుతం: 22



• పదవినోదం

గడులలో అస్తవ్యస్తంగా ఇచ్చిన అక్షరాలను సరైన వరుసలో పదాలుగా అమర్చండి. గడులలో వృత్తాల నడుమ ఇచ్చిన అక్షరాలతో వచ్చే అర్థవంతమైన పదబంధాన్ని కనుక్కోండి.

1. రం | శ్వ | (మే) | రా
2. ల్పం | (క) | త్సం | స
3. బం | (వ) | ధా | భ | లు
4. డు | వె | (న్నె) | రే | ల
5. (లి) | (పు) | రు | గో

పదవినోదం జవాబులు

మే క వ న్నె పు లి

1.రామేశ్వరం 2.సత్సంకల్పం 3.భవబంధాలు 4.వెన్నెలరేడు 5.పులిగోరు

సుడోకు - 207

	9	4		5	7			
2							3	
		7			2			
	6		8	2	3	5	7	1
	7	3	5	9	1	2		6
	2	5	4			3		9
9		1		3		4	6	7
	4	2			5		1	
3	8	6						

కఠిన స్థాయి 1 2 3 4 5

సుడోకు - 206

4	7	8	1	2	9	3	5	6
9	5	6	8	7	3	1	2	4
3	1	2	4	5	6	8	9	7
1	4	3	6	9	8	2	7	5
7	2	9	3	1	5	6	4	8
6	8	5	7	4	2	9	3	1
5	3	1	2	6	4	7	8	9
8	9	7	5	3	1	4	6	2
2	6	4	9	8	7	5	1	3

6 ఆగస్టు నుంచి 12 ఆగస్టు 2017 వరకు



సింహంభట్ల సుబ్బారావు
జ్యోతిష్య పండితులు



మేషం: (అశ్వని, భరణి, కృత్తిక 1 పా.)

రుణబాధలు తొలగి ఊరట చెందుతారు. ముఖ్యమైన పనుల్లో విజయం సాధిస్తారు. ఆప్తుల నుంచి ధనలాభ సూచనలు. విద్యావకాశాలు దక్కుతాయి. గృహం, వాహనాల కొనుగోలు యత్నాలు సానుకూలం. వ్యాపారాలలో ముందడుగు వేస్తారు. ఉద్యోగులకు ప్రశంసలు అందుతాయి. పారిశ్రామికవేత్తలకు విదేశీ పర్యటనలు. వారం చివరిలో ధనవ్యయం. అనారోగ్యం. ఆకుపచ్చ, ఎరుపు రంగులు. పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. విష్ణుసహస్రనామ పారాయణ చేయండి.



వృషభం: (కృత్తిక 2,3,4 పా, రోహిణి, మృగశిర 1,2 పా.)

ఆదాయం గతం కంటే మెరుగ్గా ఉంటుంది. పలుకుబడి పెరుగుతుంది. విచిత్రమైన సంఘటనలు ఎదురవుతాయి. చేపట్టిన పనుల్లో విజయం సాధిస్తారు. భూవివాదాలు పరిష్కారమవుతాయి. పుణ్యక్షేత్రాలు సందర్శిస్తారు. వ్యాపారాలు లాభసాటిగా ఉంటాయి. ఉద్యోగులకు చిక్కులు తొలగుతాయి. రాజకీయవర్గాలకు ఉత్సాహవంతంగా ఉంటుంది. వారం ప్రారంభంలో వృథా ఖర్చులు. ఆరోగ్యసమస్యలు. పసుపు, తెలుపు రంగులు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. గణేశ్‌ను పూజించండి.



మిథునం: (మృగశిర 3,4, ఆరుద్ర, పునర్వసు 1,2,3 పా.)

ఆర్థిక ఇబ్బందులతో సతమతం. ఆలోచనలు స్థిరంగా ఉండవు. అనుకున్న పనులు మందకొడిగానే సాగుతాయి. ఆరోగ్యంపై కొంత శ్రద్ధ వహించండి. ఆశ్చర్యకరమైన విషయాలు తెలుస్తాయి. ముఖ్య నిర్ణయాలలో జాప్యం. బంధువర్గంతో వివాదాలు నెలకొంటాయి. వ్యాపార లావాదేవీలలో కొద్దిపాటి చికాకులు. ఉద్యోగులకు అదనపు బాధ్యతలు. పారిశ్రామికవర్గాలకు గందరగోళంగా ఉంటుంది. వారం చివరిలో విందువినోదాలు. స్వల్ప ధనలాభం. గులాబీ, లేత ఎరుపు రంగులు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. దత్తాత్రేయస్తోత్రాలు పఠించండి.



కర్కాటకం: (పునర్వసు 4 పా., పుష్యమి, ఆశ్లేష)

ఎంతగా కష్టించినా ఫలితం కనిపించదు. ఆస్తి వివాదాలు ఏర్పడతాయి. ఆర్థిక విషయాలు నిరాశాజనకంగా ఉంటాయి. రుణదాతల ఒత్తిడులు పెరుగుతాయి. నిర్ణయాలు కొన్ని మార్చుకుంటారు. తీర్థయాత్రలు చేస్తారు. కొన్ని కార్యక్రమాలు మధ్యలోనే వాయిదా వేస్తారు. ఆరోగ్యసమస్యలు. విద్యార్థులకు నిరాశ. వ్యాపారాలు సామాన్యంగానే ఉంటాయి. ఉద్యోగులకు విధుల్లో మార్పులు. కళాకారులకు ఒత్తిడులు. వారం ప్రారంభంలో శుభవార్తలు. ఆర్థిక లాభాలు. ఆకుపచ్చ, నేరేడు రంగులు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. దుర్గామాత స్తోత్రాలు పఠించండి.



సింహం: (మఖ, పుబ్బ, ఉత్తర 1 పా.)

కొత్త వ్యక్తులు పరిచయం కాగలరు. ఆర్థిక పరిస్థితి మెరుగ్గా ఉంటుంది. సన్నిహితుల నుంచి మాటసాయం అందుతుంది. వ్యవహారాలలో విజయం సాధిస్తారు. పలుకుబడి పెరుగుతుంది. తీర్థయాత్రలు చేస్తారు. ఆలోచనలు కార్యరూపం దాలుస్తాయి. విద్యార్థుల ప్రతిభకు తగిన గుర్తింపు లభిస్తుంది. వ్యాపారాలు ఉత్సాహవంతంగా ఉంటాయి. ఉద్యోగులకు పదోన్నతులు. రాజకీయవర్గాలకు పట్టిందల్లా బంగారమే. వారం చివరిలో అనారోగ్యం. కుటుంబంలో చికాకులు. ఎరుపు, గులాబీ రంగులు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. ఆదిత్య హృదయం పఠించండి.



కన్య: (ఉత్తర 2,3,4 పా, హస్త, చిత్త1,2 పా.)

ఆర్థిక వ్యవహారాలలో పురోగతి కనిపిస్తుంది. కార్యక్రమాలు సజావుగా పూర్తి కాగలవు. ఇతరుల నుంచి సైతం సాయం అందుకుంటారు. ప్రముఖులతో చర్చలు ఫలిస్తాయి. వాహనాలు, భూములు కొనుగోలు చేస్తారు. నూతన వ్యక్తుల పరిచయం. ఆస్తి వివాదాలు కొలిక్కి వస్తాయి. వ్యాపారాలు లాభసాటిగా ఉంటాయి. ఉద్యోగులకు మంచి గుర్తింపు. కళాకారుల యత్నాలలో అనుకూలత. వారం ప్రారంభంలో వృథా ఖర్చులు. ఆరోగ్యం మందగిస్తుంది. ఆకుపచ్చ, లేత ఎరుపు రంగులు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. హనుమాన్ ఛాలీసా పఠించండి.



తుల: (చిత్త 3,4, స్వాతి, విశాఖ1,2,3 పా.)

రాబడికి, ఖర్చుకు పొంతన ఉండదు. రుణయత్నాలు సాగిస్తారు. ఆలోచనలు స్థిరంగా ఉండవు. కుటుంబ బాధ్యతలు పెరుగుతాయి. ఆరోగ్యంపై శ్రద్ధ అవసరం. అనుకున్న పనులు ముందుకు సాగవు. బంధువులతో మాటపట్టింపులు. వ్యాపార లావాదేవీలలో గందరగోళ పరిస్థితి. ఉద్యోగులకు అదనపు బాధ్యతలు. పారిశ్రామికవర్గాలకు శ్రమాధిక్యం. వారం చివరిలో ధనలాభం. కార్యజయం. నీలం, నేరేడు రంగులు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. కనకధారాస్తోత్రాలు పఠించండి.

వృశ్చికం: (విశాఖ 4 పా., అనూరాధ, జ్యేష్ఠ)

ఆర్థిక విషయాలలో ఒడిదుడుకులు. రుణదాతల నుంచి ఒత్తిడులు. శ్రమ తప్ప ఫలితం అంతగా ఉండదు. ఆస్తి వివాదాలు. బంధువుల నుంచి ఒక ముఖ్య విషయం తెలుస్తుంది. ఇంటి నిర్మాణం, వాహనాల కొనుగోలు యత్నాలు మందగిస్తాయి. వ్యాపారాలు నిరాశ పరుస్తాయి. కళాకారులకు విదేశీ పర్యటనలు వాయిదా. వారం ప్రారంభంలో శుభవార్తలు. ఉద్యోగలాభం. గులాబీ, తెలుపు రంగులు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. అంగారకస్తోత్రాలు పఠించండి.

ధనుస్సు: (మూల, పూర్వాషాఢ, ఉత్తరాషాఢ 1 పా.)

ఆదాయానికి మించిన ఖర్చులు ఎదురవుతాయి. కొన్ని పనులు వాయిదా వేస్తారు. శ్రమాధిక్యం. బంధువర్గంతో వైరం. సోదరులతో ఆస్తి వివాదాలు నెలకొనవచ్చు. ఒక సమాచారం కాస్త ఊరట కలిగిస్తుంది. ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలలో పాల్గొంటారు. ముఖ్యమైన చర్చల్లో ప్రతిష్టంభన. వ్యాపారాలు మందగిస్తాయి. ఉద్యోగులకు బదిలీ సూచనలు. పారిశ్రామికవర్గాలకు ఒత్తిడులు పెరుగుతాయి. వారం మధ్యలో వాహనయోగం. నూతన పరిచయాలు. ఎరుపు, లేత గులాబీ రంగులు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. హయగ్రీవస్తోత్రాలు పఠించండి.

మకరం: (ఉత్తరాషాఢ 2,3,4, శ్రవణం, ధనిష్ఠ 1,2 పా.)

అనుకున్న పనులు సజావుగా పూర్తి కాగలవు. ఆర్థిక వ్యవహారాలు ఆశాజనకంగా ఉంటాయి. సన్నిహితులతో సఖ్యత నెలకొంటుంది. ప్రముఖులను ఆకట్టుకుని వ్యవహారాలు చక్కదిద్దుతారు. విద్యార్థుల ప్రతిభ వెలుగుచూస్తుంది. ఇంటా బయటా మీదే పైచేయిగా ఉంటుంది. సభలు, సమావేశాలలో పాల్గొంటారు. వ్యాపారాలు ఉత్సాహవంతంగా ఉంటాయి. అనుకున్న లాభాలు తథ్యం. ఉద్యోగులకు ఒత్తిడులు తొలగుతాయి. వారం మధ్యలో ధనవ్యయం. అనారోగ్యం. నీలం, ఆకుపచ్చ రంగులు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. నవగ్రహస్తోత్రాలు పఠించండి.

కుంభం: (ధనిష్ఠ 3,4, శతభిషం, పూర్వాభాద్ర 1,2,3 పా.)

వ్యవహారాలు ముందుకు సాగక డీలా పడతారు. ఆలోచనలు నిలకడగా ఉండవు. కుటుంబసమస్యలు ఎదుర్కొంటారు. కష్టపడ్డా ఆశించిన ఫలితం అందదు. ఆస్తి వివాదాలు. ఆరోగ్యం మందగిస్తుంది. ముఖ్యమైన కార్యక్రమాలు కొన్ని వాయిదా వేస్తారు. వ్యాపార లావాదేవీలు నత్తనడకన సాగుతాయి. ఉద్యోగులకు కొంత గందరగోళంగా ఉంటుంది. కళాకారులకు అనుకున్న అవకాశాలు దూరమవుతాయి. వారం మధ్యలో విందువినోదాలు. యత్నకార్యసిద్ధి. నలుపు, నేరేడు రంగులు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. రాఘవేంద్రస్తోత్రాలు పఠించండి.

మీనం: (పూర్వాభాద్ర 4 పా., ఉత్తరాభాద్ర, రేవతి)

కొత్త వ్యక్తులు పరిచయమై సహకరిస్తారు. సంఘంలో గౌరవం పెరుగుతుంది. పనుల్లో విజయం సాధిస్తారు. రాబడి ఆశాజనకంగా ఉంటుంది. సన్నిహితులు, మిత్రులతో విభేదాలు తొలగుతాయి. నిరుద్యోగులకు ఉద్యోగలాభం. పుణ్యక్షేత్రాలు సందర్శిస్తారు. ఇంటి నిర్మాణయత్నాలు కలిసివస్తాయి. వ్యాపారాలు లాభసాటిగా ఉంటాయి. ఉద్యోగులకు కొత్త హోదాలు. రాజకీయవర్గాలకు సత్కారాలు. వారం చివరిలో వ్యయప్రయాసలు. ఆరోగ్యభంగం. గులాబీ, లేత ఎరుపు రంగులు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. శివాష్టకం పఠించండి.

● టారో

6 ఆగస్టు నుంచి
12 ఆగస్టు
2017 వరకు












టారో ఇన్సియా
రేఖి అనలిస్ట్

మేషం (మార్చి 21 - ఏప్రిల్ 19)

ఈ వారం చాలా సంతోషంగా, అదృష్టవంతంగా గడుస్తుంది. అయితే మీ అలవాట్లను, నమ్మకాలను మార్చు చేసుకోవలసిన తరుణమిది. కెరీర్‌పరంగా కొత్త అవకాశాలు వెదుక్కుంటూ వస్తాయి. తిరస్కరణలు, చిన్న చిన్న అవమానాలు ఎదురయే అవకాశం ఉంది. ఇంతమాత్రానికే మనసు పాడు చేసుకోవద్దు. ఈ దశకు త్వరలోనే ముగింపు వుంది. ఎమ్మెన్సీలో ఉద్యోగస్థులకు ప్రమోషన్లు ఖాయం.

కలిసొచ్చే రంగు: ఆకుపచ్చ

వృషభం (ఏప్రిల్ 20 - మే 20)

అనుకున్నదానిని సాధించేందుకు సర్వశక్తులూ సమీకరించుకుంటారు. మొదటినుంచి అదే మీ బలం, బలహీనత. మీ భావోద్వేగాలను అదుపు చేసుకోవడం లేదా సమతూకం సాధించడం మంచిది. మూసధోరణి నుంచి బయటకి వచ్చి కొత్త ఆలోచనలు చేస్తే మీరు బాగా లాభపడతారు. మీరు నిజంగా మార్పును కోరుకుంటుంటే, అది ఈ వారంలోనే సంభవిస్తుంది. పనికీ, ప్రేమవ్యవహారాలకు ముడిపెట్టద్దు.

కలిసొచ్చే రంగు: గోధుమరంగు

మిథునం (మే 21 - జూన్ 20)

రాబోయే నెల మీకు కొంచెం స్తబ్ధుగా ఉండే అవకాశం ఉంది. అంటే ఏ పని చేయడానికీ, ఎక్కడికైనా వెళ్లడానికీ మనస్కరించదు. ఒక విధమైన దిగులు, ఆందోళన, నిస్తేజం అలముకుని ఉంటుంది. అందువల్ల మీకు మీరే పని కల్పించుకుని, పునరుత్తేజం పొంది, చురుగ్గా ఉండేందుకు ప్రయత్నం చేయడం మంచిది. కొత్త అవకాశాలు మీ తలుపు తట్టవచ్చు. బహుళజాతి సంస్థలలో పని చేసేవారికి ప్రమోషన్ వచ్చే ఛాన్స్ ఉంది.

కలిసొచ్చే రంగు: దొండపండు

కర్కాటకం (జూన్ 21 - జూలై 22)

లక్ష్యసాధనకోసం మీ వ్యక్తిగత ఆనందాలను త్యాగం చేయవలసి రావచ్చు. అయితే ముఖ్యమైన, కొత్త నిర్ణయాలు తీసుకోవడానికి, లక్ష్యాలను చేరుకోవడానికి కూడా ఇది అనుకూల కాలం. నిజంగా మీరు గనక మార్పు కోసం ఎదురు చూస్తున్నట్లయితే అది ఈ వారంలోనే కలగవచ్చు. అయితే, పనికీ, ప్రేమకూ మధ్య సమతుల్యాన్ని సాధించక తప్పదు. గతంలో చేసిన తప్పుల నుండి గుణపాఠాలు తీసుకోవడానికి ప్రయత్నించండి.

కలిసొచ్చే రంగు: నారింజ

సింహం (జూలై 23 - ఆగస్ట్ 22)

అనవసర భయాలను, ఆందోళనలను వదిలించుకుని, ప్రాక్టికల్‌గా ఉండండి. భయంకరమైన సంఘటనలు, కథలకు దూరంగా ఉండండి. అభద్రతాభావాన్ని విడిచిపెట్టండి. అప్పుడే మీకు ఆనందానికి అర్థం తెలుస్తుంది, ఆనందించడం తెలుస్తుంది. నిజానికి మీరెంతో అదృష్టవంతులు. మీ శక్తిసామర్థ్యాలను వెలికితీసి, వాటిని వినియోగంలోకి పెడితే మీ విజయాన్ని ఎవరూ అడ్డుకోలేరు.

కలిసొచ్చే రంగు: తెలుపు

కన్య (ఆగస్ట్ 23 - సెప్టెంబర్ 22)

ఆనందం, విజయం మీ వెంటే ఉంటాయీ వారం. ఇంటిని ఆధునీకరించుకునేందుకు ఇది తగిన సమయం. చాలా కాలంగా మీరు చేపట్టి ఉన్న ప్రాజెక్టు ఒకటి విజయవంతంగా పూర్తి చేస్తారు. గత నెలలో మిమ్మల్ని బాధించిన సమస్యలనుంచి బయటపడతారు. జీవితమనే పడవలో అపరిచిత బాటసారిలా ప్రయాణించండి. పడవ ఎటు తీసుకెళితే అటు వెళ్లండి. మీ ప్రేమ ఫలిస్తుంది.

కలిసొచ్చే రంగు: ఊదా

తుల (సెప్టెంబర్ 23 - అక్టోబర్ 22)

ఆశ, ఆనందం, ఆత్రుతల నడుమ ఈ వారం గడుస్తుంది. సాహసాలు చేస్తారు. జీవితంలో ఒకసారి పడ్డవారే తిరిగి నిలదొక్కుకుని, మరిన్ని విజయాలు సాధిస్తారని గుర్తు తెచ్చుకోండి. నిరాశపడకండి. ఒకదాని వెనుక ఒకటి అవకాశాలు వెల్లువెత్తుతాయి. మీ విజ్ఞానాన్ని, ఆలోచనా పరిధిని పెంపొందించుకోండి. మంచి గ్రంథాలు అందుకు చదవండి. పదేపదే గతంలోకి తొంగి చూసుకుంటూ, మానుతున్న పాతగాయాలను రేపుకోవద్దు.

కలిసొచ్చే రంగు: దొండపండు

వృశ్చికం (అక్టోబర్ 23 - నవంబర్ 21)

సహనం, ఓపిక మీకు బాగా అవసరం. భవిష్యత్తు కోసం మీరు గతంలో బాగా శ్రమించారు. ఇప్పుడు ఆ ఫలాలను అందుకోబోతున్నారు. సానుకూల భావనలతో ఉండటం వల్లే జీవితప్రయాణం సానుకూలమవుతుందని గ్రహించండి. పాజిటివ్ ఆలోచనలను నింపుకునే వారే ఎలాంటి కష్టాన్నైనా ఎదుర్కొనగలరు కూడా. కొత్త ప్రాజెక్టులు, కెరీర్ అవకాశాలు, కొత్త బాధ్యతలు వెదుక్కుంటూ వస్తాయి, మీ ధోరణిని బట్టి, మీ పనితీరును బట్టి.

కలిసొచ్చే రంగు: గులాబీ

ధనుస్సు (నవంబర్ 22 - డిసెంబర్ 21)

మీ లక్ష్యాలను చేరుకోవడానికి, ఆశయాలను సాధించడానికి మీరు చాలా కష్టపడి పని చేస్తున్నారు. ఈ ప్రయాణం కొంచెం కష్టంగా ఉండవచ్చు. అంతమాత్రాన విసిగి వేసారి, మీ ప్రయాణం ఆపేశారనుకోండి, గమ్యాన్ని ఎప్పటికీ చేరుకోలేరు. మీ తెలివితేటలను ధనార్జనకు ఉపయోగించండి. అదీ సక్రమ మార్గంలో...దీర్ఘకాల సమస్య ఒక కొలిక్కి వస్తుంది. మీ భాగస్వామితో సత్సంబంధాలు కలిగి ఉండండి.

కలిసొచ్చే రంగు: వెండి

మకరం (డిసెంబర్ 22 - జనవరి 19)

భాగస్వామ్య వ్యవహారాలకు ఇది అనుకూల కాలం. పనిని సులభతరం చేయడానికి మీరు కనుగొన్న కొత్త మార్గాలు, పథకాలు అందరినీ ఆకట్టుకుంటాయి. ఫలప్రదం అవుతాయి. కొత్త అవకాశాలు వెదుక్కుంటూ వస్తాయి. పాతవాటి గురించి మరచిపోండి. ఒక అపురూపమైన బహుమతి అందుకుంటారు. పాత బాకీలు తీర్చేస్తారు. మరింత చురుగ్గా, ఉత్సాహంగా పని చేయండి. ఆరోగ్యం కోసం ఏదైనా జిమ్‌లో చేరండి లేదా వ్యాపకాన్ని అలవరచుకోండి.

కలిసొచ్చే రంగు: యాపిల్ గ్రీన్

కుంభం (జనవరి 20 - ఫిబ్రవరి 18)

ఆరోగ్యపరమైన సమస్యల వల్ల కొద్దిగా మూడీగా, దిగులుగా ఉంటారు. సంతానపరంగా సంతోషం కలిగించే వార్తలు వింటారు. మీ కోరికను నెరవేర్చమని మనసులో బలంగా కోరుకోండి, జరిగి తీరుతుంది. మనసుకు నచ్చినవారితో సరదాగా గడుపుతారు. కుటుంబంలో ఒకరి ఆరోగ్యం కొంత ఆందోళన కలిగిస్తుంది. వారాంతంలో విందు వినోదాలలో మునిగి తేలుతారు.

కలిసొచ్చే రంగు: తెలుపు

మీనం (ఫిబ్రవరి 19 - మార్చి 20)

ఆర్థిక విషయాల్లో మరింత జాగ్రత్తను, శ్రద్ధను కనబరచవలసిన సమయమిది. మీ పరిధిలో మీరుండండి. త్వరలోనే అపరిచితుల నుంచి కొత్త తరహా సవాలును ఎదుర్కొనవలసి రావచ్చు. సిద్ధంగా ఉండండి. సామాజికంగా విందువినోదాలతో చాలా బిజీగా గడుపుతారు. ఆరోగ్యం బాగుంటుంది. పని మీద దృష్టి, శ్రద్ధ పెట్టండి. కోరికలకు లొంగిపోవద్దు. దూరప్రయాణాలు ఉండవచ్చు. వాటిని ఎంజాయ్ చేస్తారు కూడా!

కలిసొచ్చే రంగు: మెరుస్తున్న పసుప్పచ్చ

• పురానీతి

గజాసురుని సత్యసంధత



పూర్వం గజాసురుడనే రాక్ష సుడుండేవాడు. అతను మహా శివభక్తుడు. శివుని గురించి తపస్సు చేసి, ప్రసన్నం చేసుకు న్నాడు. తన ఉదరంలోనే నివసిం చేలా వరం కోరుకున్నాడు. సరే నంటూ వెంటనే ఆ అసురుడి ఉదరంలోకి ప్రవేశించి అక్కడే ఉండిపోయాడు ఉబ్బుశంకరుడు. తన స్వామిలాగే ఈ అసురుడికి కూడా ఒక బలహీనత ఉంది. అదేమంటే గంగిరెద్దుల ఆట. తన వద్దకు గంగిరెద్దులు ఆడేవారెవరైనా వస్తే చాలు, వారి ఆట చూసి, నచ్చితే, గొప్ప బహుమతులిచ్చి పంపుతుండేవాడు. అదే బలహీ నత విష్ణువుకు ఆయుధంగా మారింది. తన భర్త ఎక్కడున్నాడో తెలియక తల్లడిల్లుతున్న పార్వతిని ఊరడించి, ఎక్కడున్నా సరే, తీసుకువస్తానని చెప్పిన విష్ణుమూర్తి, శివుడు గజాసురుడనే రాక్ష సుడి ఉదరంలో ఉన్నట్లు తెలుసుకున్నాడు. నందిని గంగిరెద్దుగా మార్చి, బ్రహ్మాదేవుడూ తానూ నాదస్వర విద్వాంసులుగా, ఇంద్రాది దేవ తలు తలో వాద్యం వాయిస్తూ వెళ్లి గజాసురుని ఇంటి ముంగిట అత్యద్భుతంగా గంగిరెద్దుని ఆడించాడు. సాక్షాత్తూ నందీశ్వరుడే ఆడిన ఆ ఆటను చూసి ఆనందించిన గజాసురుడు ''నీకు ఏం వరం కావాలో కోరుకో, ఇస్తా'' అన్నాడు పర వశంలో. ''నీ ఉదరంలోని శివుడు కావాలి'' అన్నాడు విష్ణువు. తన బలహీనతే తన మృత్యు వును తెచ్చి ఎదుట నిలిపిందని అర్థమైంది గజా సురుడికి. అయినా సరే, తపస్సు వల్ల వచ్చిన సత్యసంధత, సంస్కారం, సాక్షాత్తూ పరమేశ్వరు డినే ఉదరంలో నిలుపుకోగలిగిన శారీరక పుణ్యం ఆ మరణాన్ని ధీరోదాత్తంగా ఆహ్వానించేలా చేశాయి. ''ఈశ్వరా! నేను చచ్చినా, నా శిరస్సు త్రిలోకాలకూ పూజనీయం కావాలి. నా చర్మాన్ని నీవు ధరించాలి'' అని చివరి కోరిక కోరి, నంది తన వాడియైన కొమ్ములతో తన ఉదరాన్ని చీల్చ డానికి అనుమతించాడు.

ఆ భక్తుని కోరికను మన్నించిన బోళాశంక రుడు ఆ గజచర్మాన్ని తన శరీరానికి ఆచ్ఛాదనగా చుట్టుకుని, గజాసురుని శిరస్సును తీసుకుని వెళ్లి, తాను స్వయంగా శిరస్సు ఖండించిన వినాయ కుడి మొండేనికి శిరస్సుగా అమర్చి, త్రిలోకాల లోనూ పూజింపజేశాడు. తన కుమారుడి వికార రూపానికి విచార పడలేదు సరికదా, మర ణించిన తన భక్తుడి శిరస్సును చూస్తూ, అతని భక్తిని తలచుకుంటూ ఉండిపోయాడు పరమశివుడు.

రాక్షసులు అనగానే వాళ్లు చెడ్డవాళ్లనే భావనే అందరికీ ఉంటుంది. అయితే, వారు కూడా మహాబలవంతులే. అసహాయ శూరులే. మహాభ క్తులే. సత్యసంధతను వీడని వారే, బలిచక్రవర్తి శ్రీహరి పాదాన్ని తన శిరస్సు మీద ధరించి, పాతాళానికి వెళ్లిపోతే, గయాసురుడు తన శరీ రాన్నే యజ్ఞపీఠంగా చేసుకునేందుకు దేవతలకు అనుమతి ఇచ్చి, తాను మరణించిన చోటును పితృదేవతలకు పిండప్రదానం చేసే పరమ పవి త్రమైన స్థలంగా మార్చుకున్నాడు. ఇక్కడ చెప్పవ చ్చిందేమంటే, రూపాన్ని బట్టి, జాతిని బట్టి వారు చెడ్డవారని అనుకోవడానికి వీలు లేదు. ఒక వేళ చెడ్డవారయినా కూడా, వారు చివరి వరకూ కట్టుబడిన ఒక్క మంచి లక్షణం వల్ల లోకంలో శాశ్వతమైన కీర్తిని సంపాదించుకోగలిగారు.

• ఆదర్శం

అవిశ్రాంత వైద్యుడు

'కొంత మంది యువకులు పుట్టుకతో వృద్ధులు' అన్నాడు మహాకవి. అయితే 102 సంవత్సరాల డాక్టర్ బల్వంత్ ఘట్‌పాండే మాత్రం నిత్య యవ్వనుడు. ఈ వయసులోనూ పుణేలోని తన క్లినిక్‌కు వచ్చి రోగులకు చికిత్స చేస్తున్నారు. స్థూలంగా చెప్పాలంటే పని ఆయన దైవం మాత్రమే కాదు... ఆయన్ని నిత్యం హుషారుగా ఉంచే మహత్తరమైన శక్తి కూడా. బ్రిటిష్ జమానాలో మెడికల్ ఆఫీసర్‌గా పనిచేసిన ఈ డాక్టర్...'చనిపోయే చివరి క్షణం వరకు వైద్యవృత్తిలోనే ఉంటాను' అంటారు. ఈ వయసులోనూ రోజుకు పది గంటలు పని చేస్తున్నారు. ఆస్పత్రికి రోజుకు పదిహేను నుంచి ఇరవై మంది వరకు పేషెంట్లు వస్తుంటారు. పేదవాళ్ల నుంచి కన్సల్టెంట్ ఫీజు ఏమీ తీసుకోని ఈ డాక్టర్‌గారు మిగతా వారి నుంచి మాత్రం నామమాత్రపు ఫీజు తీసుకుంటారు. వైద్యం చేయగా వచ్చిన డబ్బును మెడికల్‌కు ట్రస్ట్‌లకు ఇస్తారు.

''వైద్యం అనేది అత్యున్నతమైన సంతృప్తిని ఇచ్చే వృత్తి. ప్రజలకు సేవచేయడానికి ఇంతకు మించిన గొప్ప వృత్తి ఏముంటుంది!'' అంటారు బల్వంత్. అనారోగ్య సమస్యతో ఇప్పటి వరకు ఏ వైద్యుడి దగ్గరకు వెళ్లలేదు ఈ డాక్టర్‌గారు.

''మీ ఆరోగ్య రహస్యం ఏమిటి?'' అని అడిగితే... ''పొద్దుటి నడకతో పాటు, గంట వ్యాయామం చేస్తాను. చన్నీళ్ల స్నానం మాత్రమే చేస్తాను. బయటి తిండి తినను. శాకాహారాన్ని మాత్రమే తింటాను'' అని చెబుతారు.

డాక్టర్ బల్వంత్ ఖాళీగా కూర్చున్న దృశ్యం అరుదనే చెప్పాలి. హాస్పిటల్ నుంచి వచ్చిన తరువాత మెడికల్ జర్నల్స్ తిరగేస్తూ కొత్త విషయాలు తెలుసుకోవడంలోనో, సాహిత్య పుస్తకాలు చదువుతూనో, టీవీ చూస్తూనో గడుపుతుంటారు. ''ఆయనకు తన వృత్తి పట్ల ఉన్న అనురక్తి మరే విషయంలోనూ లేదు. ఈతరం వైద్యులు ఆయన నుంచి నేర్చుకోవాల్సింది ఎంతో ఉంది'' అంటారు బల్వంత్ కుమారుడు సావానంద్.

''ఆయన వైద్యమే కాదు... మాటలు కూడా గొప్పవి. అవి మానసిక బలాన్ని ఇస్తాయి'' అంటాడు రాజ్‌పథక్ ఘనశ్యాం. 35 సంవత్స రాల నుంచి ఈయనకు తెలిసిన వైద్యుడు బల్వంత్!



స్ఫూర్తిని ఇచ్చే వైద్యుడు... డా.బల్వంత్

''ఇప్పటి వైద్యరంగంపై మీ అభిప్రాయం ఏమిటి?'' అనే ప్రశ్నకు ఇలా జవాబు ఇస్తారు బల్వంత్... ''ఈరోజుల్లో పేషెంట్లు స్పెషలిస్ట్‌లను మాత్రమే నమ్ముతున్నారు. వ్యాపారధోరణి పెరిగిపోయింది''.

''మాకు ఎంతో నమ్మకమైన వైద్యుడు బల్వంత్. రోగి బాధను దూరం చేయడానికి ఆయన చేతిలో ఏదో ఇంద్రజాలం ఉంది'' అంటారు రమేష్ అనే పేషెంట్.

రమేష్ మాత్రమే కాదు... ఎంతో మంది రోగులకు డాక్టర్ బల్వంత్ నమ్మకమైన వైద్యుడు, ఆత్మీయ బంధువు!



డా॥ వేనాటి శోభ
లీలా హాస్పిటల్
మోతీనగర్,
హైదరాబాద్

ఇదేమైనా క్యాన్సరా?

● నా వయసు నలభై దాటింది. కొన్ని నెలలుగా నెలసరి కావడం లేదు. దీనికి కారణం వయసు మాత్రమేనా? గర్భాశయ ముఖద్వారం దగ్గర ఏర్పడిన సమస్యల వల్ల కూడా ఇలా జరుగుతుందని విన్నాను. ఇదేమైనా క్యాన్సర్ సంకేతమా? పాప్‌స్మియర్ అంటే ఏమిటి?

- ఎల్.ఆర్, జగిత్యాల

నలభై దాటిన తర్వాత నెలసరి కాకపోవటానికి కారణాలు అనేకం ఉంటాయి. అండాశయాలలో కంతులు, నీటిగడ్డలు (సిస్ట్‌లు), అధిక బరువు, ఉన్నట్టుండి బరువు ఎక్కువగా పెరగడం, తీవ్రమైన మానసిక ఒత్తిడి, తద్వారా హార్మోన్ల అసమతుల్యత, థైరాయిడ్ సమస్య, కొందరిలో చిన్న వయసులోనే పీరియడ్స్ ఆగిపోవటం (ప్రీమెచూర్ మెనోపాజ్) వంటి ఎన్నో కారణాలు ఉండవచ్చు. గర్భాశయ ముఖద్వారం దగ్గర ఏర్పడిన సమస్యలకి, పీరియడ్స్ ఆగిపోవటానికి ఎటువంటి సంబంధం లేదు. పీరియడ్స్ తొందరగా ఆగిపోయినంత మాత్రాన క్యాన్సర్ కారణం కావాలని ఏమీలేదు. చాలావరకు హార్మోన్లలో హెచ్చు తగ్గులు ఆగిపోవటం జరుగుతుంది. సెర్వికల్ క్యాన్సర్ వచ్చే పది సంవత్సరాల ముందు నుంచే, గర్భాశయ ముఖద్వారం దగ్గర జరిగే మార్పులను పాప్ స్మియర్ అనే పరీక్ష ద్వారా గుర్తించవచ్చు. ఇందులో గర్భాశయ ముఖద్వారం పైన ఉండే మ్యూకస్‌ని, చిన్న స్పాటులా, సైటో బ్రష్ ద్వారా తీసి, మైక్రో స్కోప్‌లో సైటాలజీ పరీక్ష ద్వారా, అందులోని కణాలలో ఎటువంటి మార్పులు జరుగుతున్నాయి అనేది తెలుసుకోవచ్చు. ఈ పరీక్షని పెళ్లయిన తర్వాత ప్రతి ఒక్క మహిళ మూడు సంవత్సరాలకి ఒకసారి చేయించుకోవటం మంచిది.

● ప్రెగ్నెన్సీ సమయంలో ఆడవాళ్లు అధిక బరువు పెరుగుతారు అని అంటుంటారు. ఇది అందరికీ వర్తిస్తుందా? వర్తిస్తే గనుక ఏ కారణాల వల్ల బరువు పెరగడం జరుగుతుంది? బరువు పెరగకుండా ఉండాలంటే ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. బరువుకు సంబంధించి 'గైడ్‌లైన్స్' లాంటివి ఏమైనా ఉన్నాయా?

- టి.శ్రీలత, బాన్సువాడ

ప్రెగ్నెన్సీ సమయంలో కడుపులో బిడ్డతో పాటు మాయ, ఉమ్మ నీరు, రొమ్ముల పరిమాణం, శరీరంలో కొవ్వు, రక్తం వాల్యూమ్ అన్నీ ఏర్పడి పెరుగుతూ ఉంటాయి కాబట్టి, గర్భంతో ఉన్నప్పుడు, బరువు పెరగడం జరుగుతుంది. ఒక్కొక్కరి శరీర తత్వాన్ని బట్టి, వారిలోని హార్మోన్స్‌ని బట్టి, తీసుకునే ఆహారం, విశ్రాంతి, చేసే పనిని బట్టి, బరువు ఒక్కొక్కరు ఒక్కోలా పెరుగుతారు. ప్రెగ్నెన్సీలో బరువు అసలు పెరగకుండా కేవలం బిడ్డ మాత్రమే పెరగాలంటే కుదరదు. గర్భం మొదలయ్యేటప్పటికి సాధారణ బరువు ఉండేవాళ్లు 14 నుంచి 15 కేజీల వరకు అధిక బరువు ఉండేవాళ్లు, 6-9 కేజీల వరకు, సన్నగా



ఉండేవాళ్లు 12-18 కేజీల వరకు బరువు పెరగవచ్చు. ప్రెగ్నెన్సీలో అందరూ ఇద్దరికి సరిపడా తినాలి అంటుంటారు. అది కరెక్ట్ కాదు. మొదటి మూడు నెలలు మామూలుగా తినే ఆహారం సరిపోతుంది. 4వ నెల నుంచి రోజూ తీసుకునే ఆహారం కంటే కేవలం 300 క్యాలరీలు అదనంగా సరిపోతాయి.

ప్రెగ్నెన్సీలో ఎక్కువ బరువు పెరగకుండా ఉండాలంటే అన్నం తక్కువగా తీసుకుంటూ, ఎక్కువగా కూరలు, కూరగాయలు, పండ్లు, మంచినీళ్లు 3-4 లీటర్లు తీసుకోవలసి ఉంటుంది. వీలైనంత వరకు జంక్ ఫుడ్స్, నూనె ఎక్కువగా ఉండే పదార్థాలు, స్వీట్స్‌కి దూరంగా ఉండటం మంచిది.

● మా చెల్లి ప్రెగ్నెంట్. చిన్నచిన్న విషయాలకే స్ట్రెస్‌కు గురయ్యే స్వభావం ఆమెది. ఇప్పటి వరకు ఈ విషయాన్ని పెద్ద సీరియస్‌గా తీసుకోలేదుగానీ.... మొన్నో వార్త చదివినప్పటి నుంచి భయం పట్టుకుంది. స్ట్రెస్‌కు గురయ్యే గర్భిణులకు ఎయిర్ పొల్యూషన్, స్మోకింగ్ కంటే ఎక్కువ ప్రమాదం ఉంటుందనేది ఆ వార్తలో ఉంది. ఇది ఎంత వరకు నిజం?

- జీడి, తుని

గర్భం దాల్చిన తర్వాత, తొమ్మిది నెలలు, తల్లి మానసికంగా, శారీరకంగా ఆనందంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంటూ, మానసిక ఒత్తిడి లేకుండా ఉంటే గర్భంలో శిశువుతో పాటు తల్లిలో కూడా బీపీ, షుగర్, ఇంకా ఇతర కాంప్లికేషన్స్ చాలావరకు లేకుండా ఉండి, పండంటి బిడ్డ పుట్టే అవకాశాలు ఉంటాయి. ఎప్పుడో ఒకసారి మానసిక ఒత్తిడి ఫర్వాలేదు కానీ, క్రానిక్ స్ట్రెస్.. ఎక్కువ కాలంపాటు ఉండే ఒత్తిడి వల్ల, బిడ్డ బరువు ఎక్కువ పెరగకపోవటం, నెలలు నిండకుండా కాన్పు జరగటం, కాన్పు తర్వాత బిడ్డ మానసిక ఎదుగుదలలో కొద్దిగా లోపాలు, తల్లిలో పోస్ట్‌పార్టమ్ డిప్రెషన్ వంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలు కొద్దిగా ఎక్కువగా ఉంటాయి. కాబట్టి వీలైనంతవరకు గర్భిణీ సమయంలో టెన్షన్ లేకుండా, మనసుని ఆహ్లాదకరంగా ఉంచుకోవటం మంచిది. దీనికోసం మెడిటేషన్, ప్రాణాయామం, చిన్న చిన్న యోగాసనాలు, నడక, మ్యూజిక్ వినడం వంటివి చెయ్యడం మంచిది. అలానే కుటుంబ సభ్యుల సహకారం చాలా అవసరం.

ఇంగ్లిష్ నేర్చుకుందాం

ఈ చిత్రంలో ఎన్నో ఎడారి జీవులు ఉన్నాయి. గడులలో ఉన్న వాటి ఇంగ్లిష్ పేర్లను గుర్తించండి.



రంగులు వేయండి

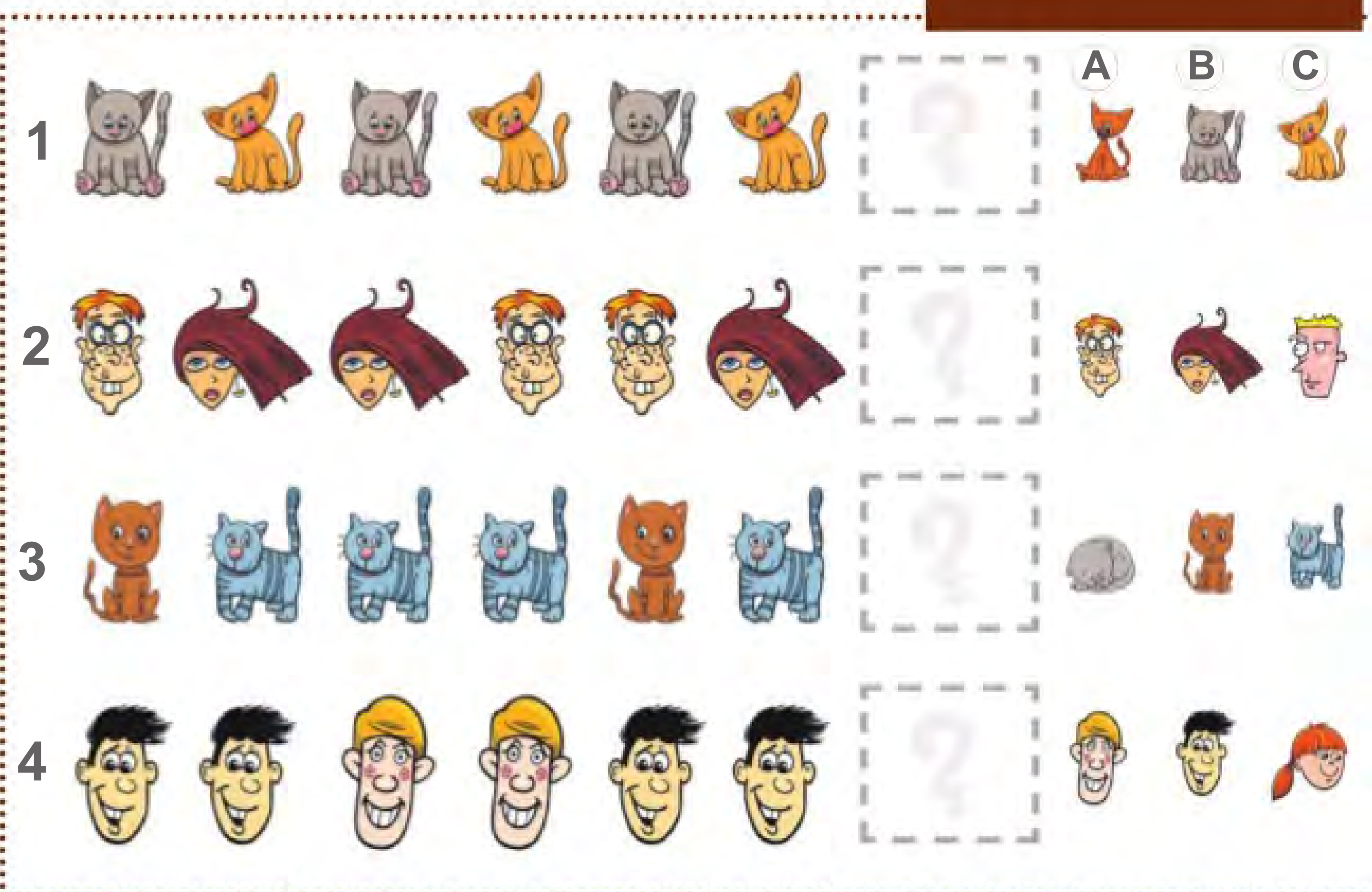
పక్కన ఉన్న బొమ్మని చూస్తూ... ఈ బొమ్మకు రంగులు వేసి ముస్తాబు చేయండి.





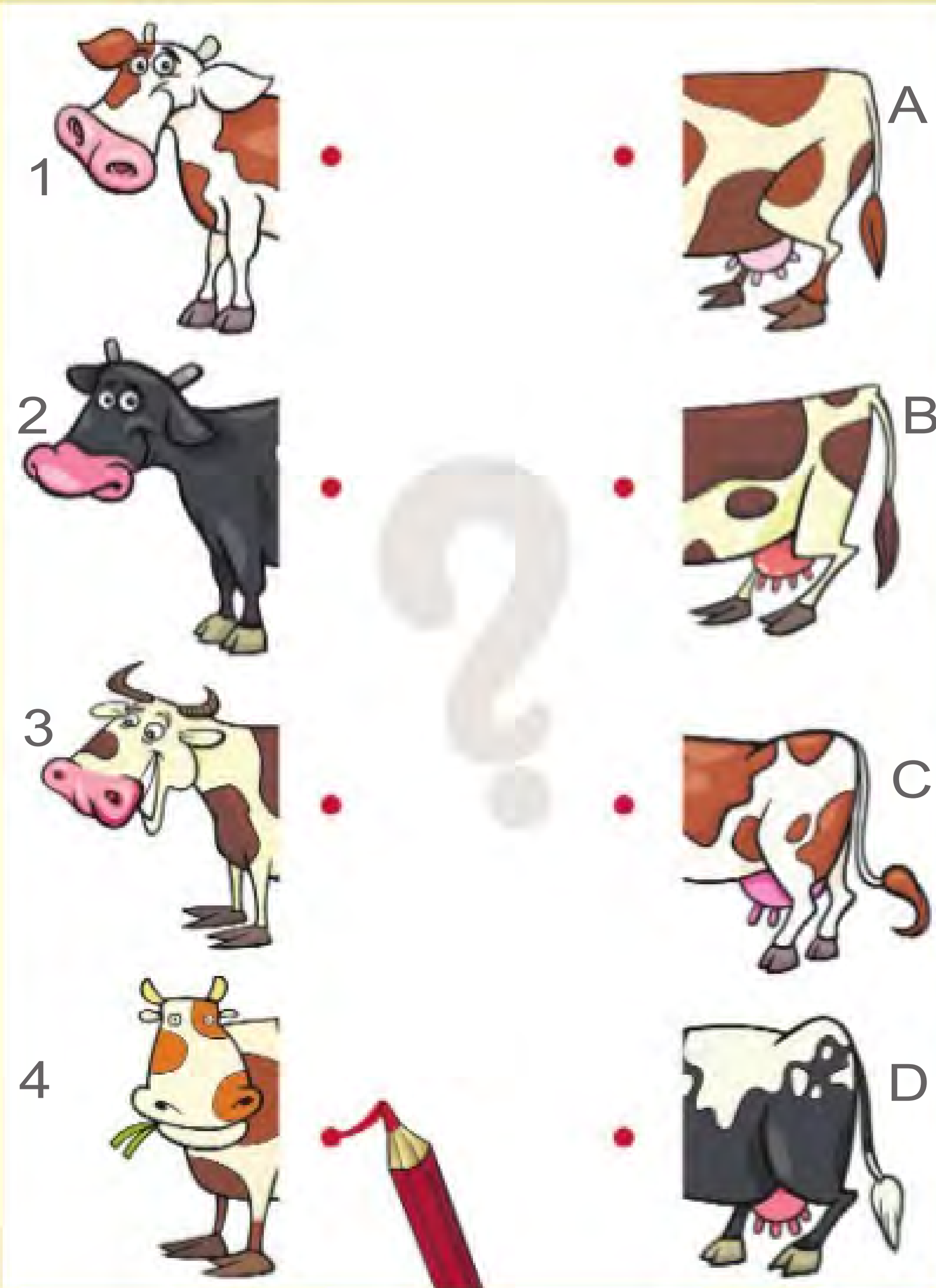
ఆ తరువాత?

ఎడమ వైపు ఇచ్చిన బొమ్మల వరుసక్రమాన్ని పరిశీలించి, కుడివైపు ఇచ్చిన బొమ్మలలో ఖాళీ గడులలో ఏవి రావాలో రాయండి.



జత కలపండి

కుడి, ఎడమ వైపు ఇచ్చిన చిత్రాలను చూసి ఏ బొమ్మకు ఏది జత అవుతుందో గుర్తించండి.





జవాబులు

ఆ తరువాత: 1-B, 2-B, 3-C, 4-A

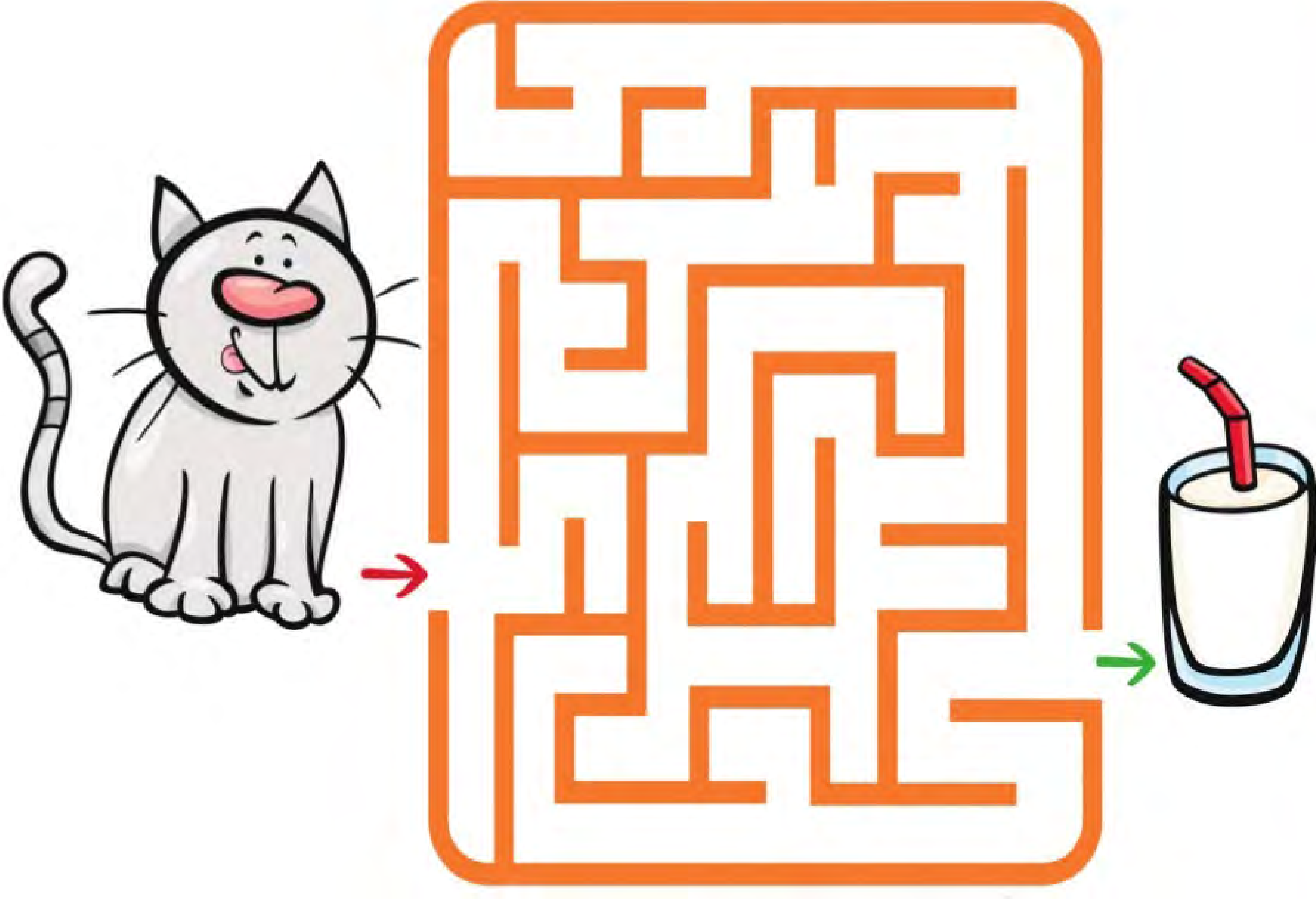
జత కలపండి: 1-C, 2-D, 3-B, 4-A

ఇంగ్లిష్ నేర్చుకుందాం:



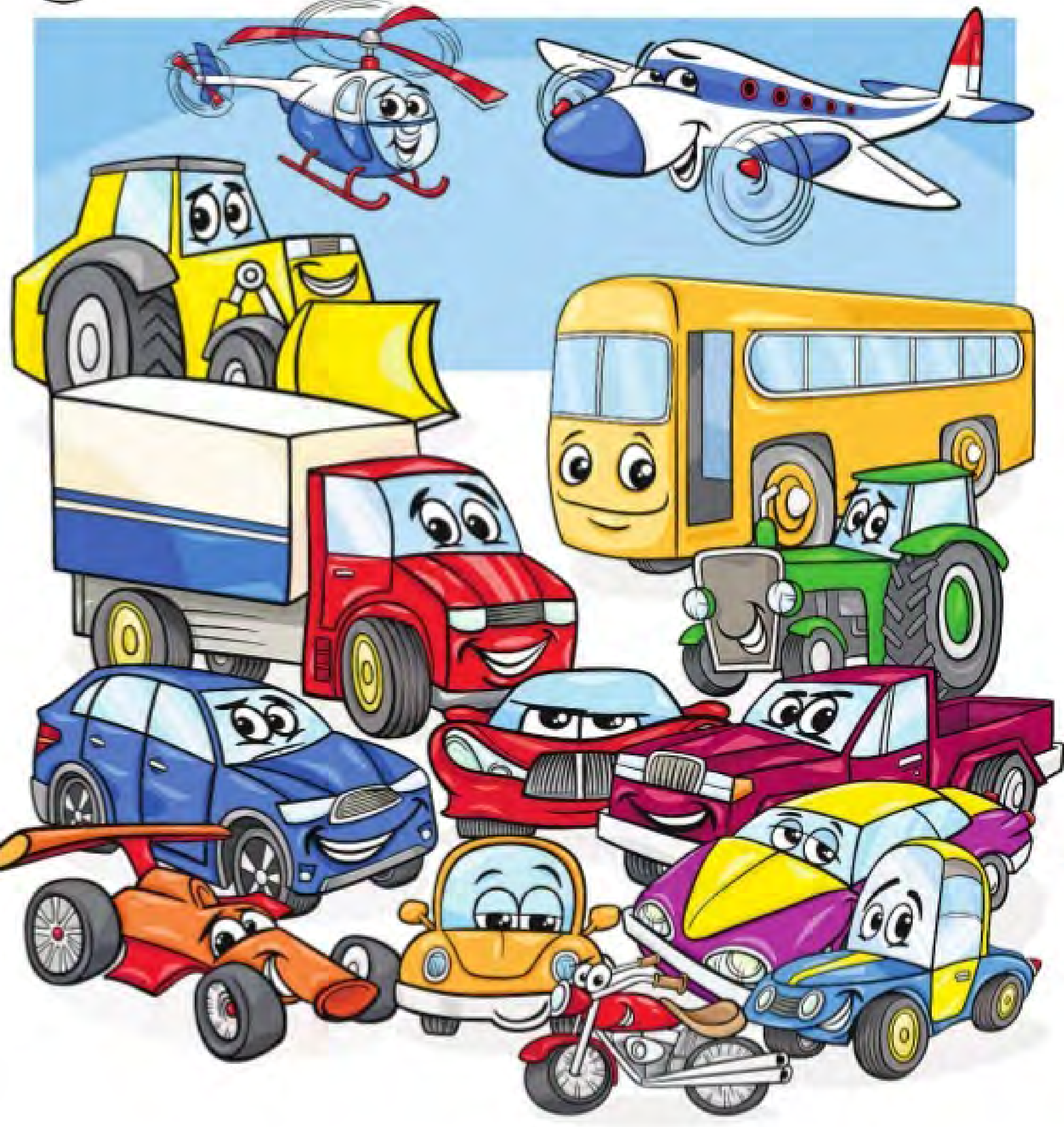
ఫన్‌డే మీద మీ అభిప్రాయాలను, సూచనలను మాకు తెలియజేయండి. **ప్రియదర్శిని రామ్,** ఎడిటర్, ఫన్‌డే, సాక్షి దినపత్రిక, 6-3-249/1, రోడ్ నం.1, బంజారాహిల్స్, హైదరాబాద్ – 34. **funday.sakshi@gmail.com**

బుక్ డిజైనింగ్: **కుసుమ**



దారి చూపండి

పిల్లిగారు పాలు తాగాలనుకుంటున్నారు. పాలు ఊరిస్తున్నాయి గానీ, దానికేమో దారి తెలియడం లేదు. మీరు దారి చూపి సహాయం చేయండి.



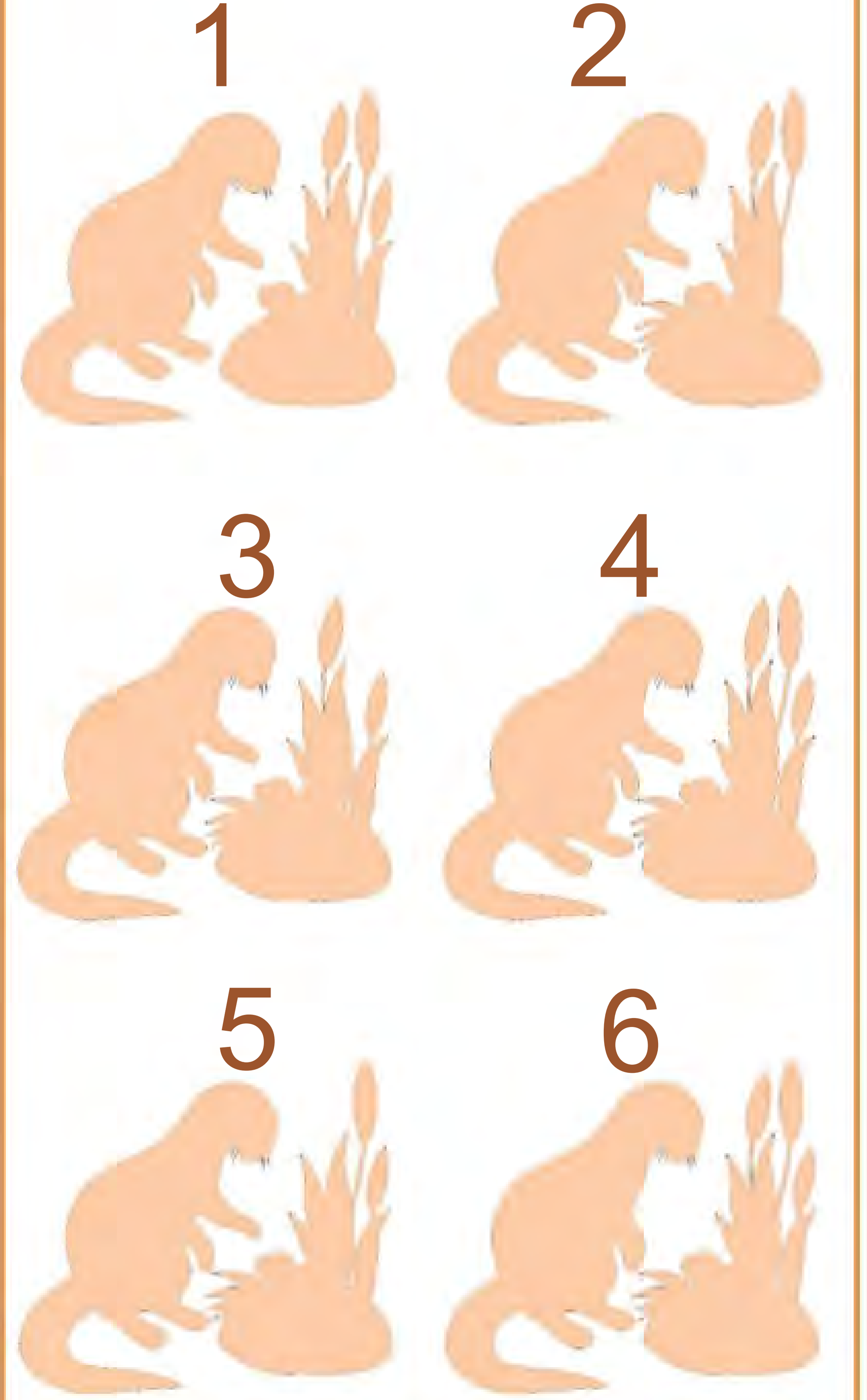
ఠక్కున చెప్పండి

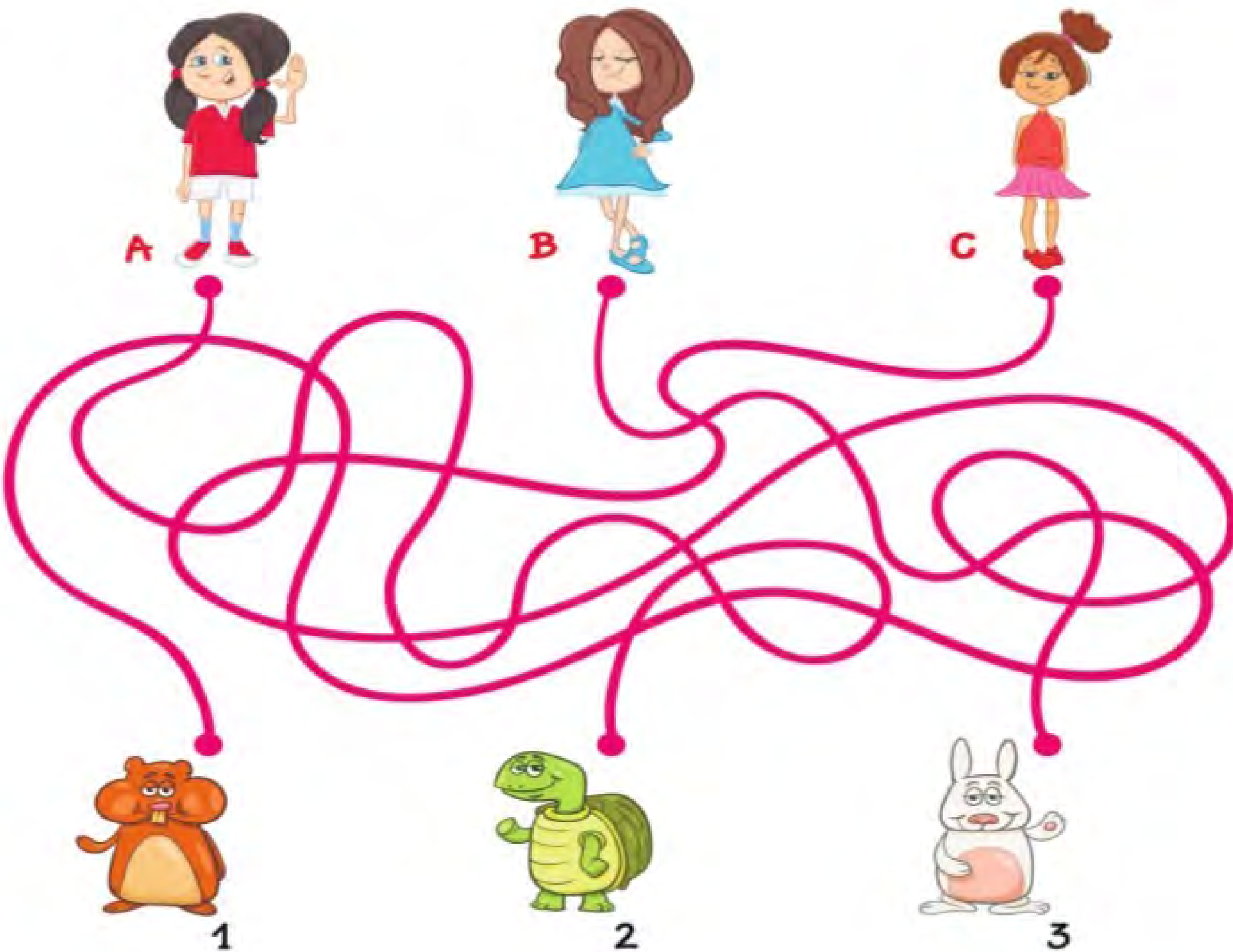
ఈ చిత్రంలో ఎన్ని వాహనాలు ఉన్నాయో.... ఠక్కున లెక్కించి చెప్పండి.



అది ఏది?

కింద ఇచ్చిన ఆరు నీడల్లో పైన ఇచ్చిన బొమ్మ నీడ ఏదో కనిపెట్టండి.





ఎవరు ఎక్కడికి?

ఎ,బి,సిలలో ఎవరు ఎక్కడికి వెళుతున్నారో కనిపెట్టండి.



జవాబులు

దారి చూపండి:

అది ఏది: 4

ఠక్కున చెప్పండి: 14

ఎవరు ఎక్కడికి: A-2, B-1, C-3

RNI Reg No.APTEL/2008/23482

www.mohanpublications.com

మోహన్ పబ్లికేషన్స్‌లో లభించు
పుస్తకముల పట్టిక
(Book List)

ఆధ్యాత్మిక, జ్యోతిష, వాస్తు, ఆయుర్వేద, మంత్రశాస్త్రాది
అనేక విషయాలు తెలుసుకోండి...

ఫేస్‌బుక్ **మోహన్ పబ్లికేషన్స్** పేజ్ లైక్ చేయండి.

Like us to follow :



MOHAN PUBLICATIONS
Rajamahendravaram

మావద్ద లభించు గ్రంథములు

1. వ్రతకథలు - పూజలు

1.	శ్రీ వినాయక వ్రతం	వెల రూ.10-00
2.	శ్రీ విఘ్నేశ్వరపూజా-పుణ్యాహవాచనం	30-00
3.	శ్రీ విఘ్నేశ్వరపూజ (కాణిపాకక్షేత్రమాహాత్మ్యంతో)	10-00
4.	సంకష్టహరచతుర్థి శ్రీమహాగణపతి వ్రతం	30-00
5.	వరలక్ష్మీ వ్రతం	10-00
6.	కేదారేశ్వర వ్రతం	10-00
7.	త్రినాధ వ్రతం(కలర్)	10-00
8.	త్రినాధవ్రతం(సాదా)	5-00
9.	క్షీరాబ్ధి వ్రతం	12-00
10.	మంగళ గౌరీవ్రతం	10-00
11.	వైభవలక్ష్మీ వ్రతం ఫోటో యంత్రంతో	25-00
12.	శ్రీలక్ష్మీ కుబేర వ్రతం (ఫోటో యంత్రంతో)	25-00
13.	కనకమహాలక్ష్మీ వ్రతం (కామేశ్వరీపాటతో)	25-00
14.	సంతోషీమాతా వ్రతం	25-00
15.	ఏడు శనివారాల వ్రతం	25-00
16.	సత్యనారాయణవ్రతం	25-00
17.	శ్రీ సువర్చలాహనుమద్దీక్ష	30-00
18.	శివదీక్ష	10-00
19.	కాత్యాయనీ వ్రతం	20-00
20.	సౌభాగ్య గౌరీవ్రతం	20-00
21.	తిరుప్పావై (ధనుర్మాసవ్రతం)	36-00
22.	స్త్రీల వ్రతకథలు	36-00
23.	స్త్రీలవ్రతకథలుస్థూలాక్షరి (నేదునూరిగంగాధరరావుగారి)	54-00
24.	పెళ్ళి పాటలు - స్త్రీలపాటలు (కామేశ్వరిపాటతో)	36-00
25.	సర్వదేవతా పూజావిధానం	25-00
26.	ఆరువ్రతాలు	30-00
27.	రాహుకాలంలోదుర్గాదేవీపూజా	10-00

ఈ ధరలు నికరముకాదు, ఎప్పటికప్పుడు మారుచుండవచ్చును.

28.	తులసి నిత్యపూజ, తులసీఉపయోగాలు	10-00
29.	శ్రీ చక్ర రహస్య విజ్ఞానమ్	36-00
30.	శ్రీచక్ర పూజావిధానం(పెద్దది)	36-00
31.	లక్ష్మీ - గౌరీ నిత్యపూజ	10-00
32.	శ్రీ సరస్వతీ నిత్యపూజ	10-00
33.	శ్రీ దుర్గానిత్యపూజ	10-00
34.	కాలభైరవ నిత్యపూజ	10-00
35.	శివపూజ	10-00
36.	వీరభద్ర పూజ	10-00
37.	ఆంజనేయ నిత్యపూజ	10-00
38.	నాగేంద్ర స్వామి పూజ	10-00
39.	సుబ్రహ్మణ్య నిత్యపూజ	10-00
40.	రామదేవుని కథ	10-00
41.	శివదేవుని కథ	10-00
42.	లక్ష్మీనరసింహపూజ	10-00
43.	వేంకటేశ్వరపూజ	10-00
44.	బ్రహ్మంగారి నిత్యపూజ	10-00
45.	సూర్య నిత్యపూజ	10-00
46.	నవగ్రహ నిత్యపూజ	10-00
47.	రుక్మిణీ కల్యాణం	25-00
48.	ఉమామహేశ్వర వ్రతం	36-00
49.	శ్రీ కామేశ్వరీ వ్రతం	36-00
50.	16 సోమవారముల వ్రతము	25-00
51.	పార్వతీకల్యాణం	25-00
52.	సహస్రకమలవర్తి వ్రతము	25-00
53.	పంచముఖ ఆంజనేయ పూజావిధానము	36-00
54.	అష్టనాగపూజ	36-00
55.	పూజలు ఎందుకుచేయాలి ?	36-00
56.	ఏ దేవునికి ఏపుష్పాలతో పూజించాలి?	36-00
57.	ఏ దేవునికి ఏప్రసాదం నైవేద్యం పెట్టాలి?	36-00
58.	ఏదేవునికి ఏవిధముగాదీపారాధనచెయ్యాలి?	36-00
59.	ఏదేవునికి ఎన్ని ప్రదక్షిణలుచేయాలి ?	36-00
60.	హనుమద్ వ్రతం	36-00
61.	పంచాయతన పూజ	63-00
62.	28 వ్రతములు	120-00

63. కలశపూజలు (9ఒకేసారి) 150-00
64. కలశపూజలు (విడివిడిగా) (ప్రింటులో) ....
65. హ్రీంకార మహాయజ్ఞం (ప్రింటులో) ....
66. గోమాత 40-00

2. స్తోత్రాలు-సుప్రభాతములు సహస్రనామములు

1. శ్రీ లలితా విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రాలు 45-00
పురాణపండ రాధాకృష్ణమూర్తిగారి సంకలనం
2. లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రములు (హిందీ) ,, 50-00
3. లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రములు (ఇంగ్లీషు) ,, 50-00
4. స్థూలాక్షరిలలితావిష్ణుసహస్రనామస్తోత్రములు(పత్రికసైజ్) 99-00
5. లలితావిష్ణు (కేస్ బైండ్) 1/8 డెమ్మి 63-00
6. స్థూలాక్షరీ లలితావిష్ణు (క్రౌన్‌సైజు)కేస్‌బైండ్ 108-00
7. సర్వదేవతా స్తోత్రమంజరి 120-00
8. సకలదేవతా అష్టోత్తరశతనామావళిః (63) 24-00
9. విష్ణుసహస్రనామస్తోత్రమ్ (క్రౌన్) 25-00
10. లలితా సహస్రనామ స్తోత్రమ్ (క్రౌన్) 36-00
11. లలితా సహస్రనామములు 24-00
12. లక్ష్మీ సహస్రనామములు 24-00
13. దుర్గా సహస్రనామములు 24-00
14. ఆంజనేయ సహస్రనామములు 24-00
15. శివ సహస్రనామములు 24-00
16. విష్ణు సహస్రనామములు 24-00
17. గణపతి సహస్రనామములు 24-00
18. సుబ్రహ్మణ్య సహస్రనామములు 24-00
19. గాయత్రి సహస్రనామములు 24-00
20. లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రాలు 24-00
21. శ్రీరామా సహస్రనామములు 24-00
22. సరస్వతి సహస్రనామములు 24-00
23. సూర్యసహస్రనామములు & ఆదిత్యహృదయం 24-00
24. శ్రీవేంకటేశ్వరసహస్రనామములు 24-00
25. మణిద్వీపవర్ణన (పెద్దది) 24-00
26. సంధ్యావందనం 24-00
27. మంత్రపుష్పమ్ ....
28. త్రిభాషా హనుమాన్‌చాలీసా 15-00
29. హనుమాన్ చాలీసా 10-00

30.	మణిద్వీపవర్ణన (పాకెట్)	10-00
31.	ఆరు చాలీసాలు	10-00
32.	శివారాధన (శివస్తోత్రాలు)	10-00
33.	వేంకటేశ్వర సుప్రభాతం (పాకెట్)	10-00
34.	ఆరుదండకాలు	5-00
35.	వేంకటేశ్వర గోవిందనామములు	5-00
36.	అష్టలక్ష్మీ స్తోత్రమ్ కనకధారాస్తోత్రమ్	10-00
37.	దేవీఖడ్గమాలాస్తోత్రమ్ (మహిషాసురమర్దనీస్తోత్రంతో)	10-00
38.	సుందరకాండ (పాకెట్)	10-00
39.	భగవద్గీత మూలం	27-00
40.	రామరక్షాస్తోత్రమ్	15-00
41.	స్తోత్ర రత్నావళి	36-00
42.	పురాణపండ లలితా-విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రమ్(మినీ)	10-00
43.	పురాణపండ లలితాసహస్రనామస్తోత్రమ్(మినీ)	10-00
44.	పురాణపండ విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రమ్	10-00
45.	పురాణపండ ఆదిత్య హృదయం	10-00
46.	మంత్రపుష్పం (మినీ)	10-00
47.	శివానందలహరి-సౌందర్యలహరి	36-00
48.	కుజదోషం	10-00
49.	కాలసర్ప దోషం	10-00
50.	మీ అప్పులు తీరాలా?	10-00
51.	దృష్టిదోషాలు నివారణ	10-00
52.	పంచసూక్తములు	10-00
53.	సంధ్యావందనం	10-00
54.	రుద్రనమకమ్-చమకమ్	10-00
55.	గాయత్రీమంత్రాలు	10-00
56.	హయగ్రీవ స్తోత్రమాల	10-00
57.	దక్షిణామూర్తి స్తోత్రమాల	10-00
58.	ద్వాదశ జ్యోతిర్లింగాలు - పంచారామాలతో	10-00
59.	శ్రీసూక్తం పురుష సూక్తం	10-00
60.	నవగ్రహస్తోత్రమాల	36-00
61.	మహాన్యాసమ్	36-00
62.	సుందరకాండ గానామృతం	36-00
63.	గోమాతపూజావిధానము	10-00
64.	ఆనందసిద్ధి - 1 శ్రీదేవీ స్తోత్రమాల	108-00

65.	ఆనందసిద్ధి - 2 ఏ సమస్యకు ఏ స్తోత్రమ్ పారాయణచేయాలి	108-00
66.	ఆనందసిద్ధి-3 మానసదేవీ స్తోత్రమాల	108-00
67.	శ్రీ కాలభైరవ రక్షా కవచమ్	63-00
68.	అర్చన	40-00
69.	నిత్యదేవతార్చన	40-00
70.	సర్వదేవతా స్తోత్ర నిధి	99-00
71.	శ్రీచక్ర నవవరణార్చన	63-00
72.	చండీ సప్తశతి పారాయణ క్రమం	99-00
73.	శ్రీదేవి స్తోత్ర రత్నావళి 32 దేవి స్తోత్రాలకు తాత్పర్యంతో	99-00
74.	వనదుర్గా మంత్రానుష్ఠాన క్రమమ్	63-00
75.	శ్రీ కాలభైరవ వ్రతము	63-00

3. శ్రీ సాయి దత్త గ్రంథములు

1.	శ్రీ సాయిబాబా సచ్చరిత్ర	120-00
2.	సంపూర్ణ శ్రీ గురు చరిత్ర	120-00
3.	శ్రీ సాయిఆరాధన-షిర్డివైభవం	120-00
4.	శ్రీ సాయిబాబా జీవిత చరిత్ర (క్రౌన్)	63-00
5.	శ్రీ గురుచరిత్ర (క్రౌన్)	63-00
6.	నవనాధ చరిత్ర	99-00
7.	శ్రీసాయిచరిత్ర (బైండు) ప్రయాణపుపారాయణగ్రంథం	63-00
8.	శ్రీగురుచరిత్ర (బైండు) ప్రయాణపుపారాయణగ్రంథం	63-00
9.	సత్యదత్తవ్రతం దత్తాత్రేయపూజాకల్పం,సహస్రంతో	30-00
10.	అనఘాదేవీ వ్రతం	30-00
11.	భక్తుల ప్రశ్నలకు బాబా జవాబులు	30-00
12.	శ్రీ సాయిపూజాకల్పం (సహస్రంతో)	25-00
13.	శ్రీ సాయిభజనమాల	20-00
14.	శ్రీ సాయి భజన్స్	20-00
15.	శ్రీ సాయిభక్తి గీతాలు	20-00
16.	శిరిడిహారతులు (భావంతో)	20-00
17.	"శ్రీసాయి"కోటి	27-00
18.	"శ్రీసాయిరామ్"కోటి	20-00
19.	శ్రీ సాయినాథ స్తోత్రమంజరి	10-00
20.	శ్రీ సాయివేయినామాలు	8-00
21.	శ్రీ సాయి హారతులు (పాకెట్)	15-00
22.	శ్రీ సాయి స్తవనమంజరి	10-00
23.	హిందీ శ్రీ సాయి హారతులు	15-00

24.	శని సింగణాపూర్ క్షేత్రమాహాత్మ్యం	63-00
25.	ఇంగ్లీషు శ్రీ సాయిహారతులు	15-00
26.	షిరిడి దర్శనం-శ్రీసాయి వైభవం	99-00
27.	సాయిసత్యవ్రతం	30-00
28.	సాయి అనుగ్రహమ్	120-00
29.	నవగురువారాల వ్రతకల్పము	15-00
30.	శ్రీదత్తలీలామృతము	99-00
31.	హృదయంలో సాయి	15-00
32.	శ్రీషిరిడీసాయి లీలామృతం(శ్రీసచ్ఛరిత్ర)	120-00
33.	గజాననమహరాజ్ చరిత్ర	99-00

4. జ్యోతిషాలు

1.	'కాలచక్రం' గంటలపంచాంగం (గార్గేయ)	72-00
2.	గ్రహభూమి పంచాంగము (గార్గేయ)	108.00
3.	ఆనందసిద్ధి పంచాంగం (వై.వి.శాస్త్రి)	63.00
4.	ములుగు వారి రాశిఫలితాలు (12రాశులువారికి)	50.00
5.	ములుగు వారి రాశిఫలితాలు విడివిడిగాఒక్కొక్కటి	12.00
6.	కాలచక్రంజ్యోతిషక్యాలండర్	25.00
7.	గ్రహబలం క్యాలండర్ (శ్రీనివాసగార్గేయ-భక్తిటివి)	25.00
8.	శుభమస్తు (పిడపర్తి) క్యాలండర్	25.00
9.	సాదా క్యాలండర్	5.00
10.	పాకెట్ క్యాలండర్	15.00
11.	తాజకనీలకంఠీయమ్	100-00
12.	కేరళ జ్యోతిష రహస్యాలు	180-00
13.	జ్యోతిష బ్రహ్మ రహస్యాలు	180-00
14.	మానసాగరి జాతకపద్ధతి	180-00
15.	వరాహమిహిర జాతకపద్ధతి	180-00
16.	వధూవర వివాహమైత్రిద్వాదశకూటములు	99-00
17.	సింపుల్ రెమిడీస్	180-00
18.	శంభు హోరప్రకాశిక	250-00
19.	పూర్వ పరాశరి	100-00
20.	పరాశర జ్యోతిషవిజ్ఞాన సర్వస్వం	200-00
21.	ప్రశ్న సింధు	99-00
22.	నక్షత్ర విశేష ఫలితాలు	63-00
23.	సూర్యసిద్ధాంతపంచాంగగణితంచేయడంఎలా?	180-00
24.	దృక్సిద్ధాంతపంచాంగగణితం చేయడంఎలా?	180-00

25.	ఆయుర్దాయ నిర్ణయం	63-00
26.	జాతక గణిత ప్రవేశిక	63-00
27.	జ్యోతిషమర్మబోధిని	63-00
28.	జ్యోతిష ప్రశ్నోత్తరమాల	63-00
29.	ముహూర్తం నిర్ణయించడంఎలా?	63-00
30.	జాతక మకరందం	63-00
31.	జ్యోతిష సరస్వతి	63-00
32.	మీజననకాల విశేషాలు	63-00
33.	ముహూర్త విజ్ఞాన భాస్కరం	63-00
34.	జ్యోతిష స్వయంబోధిని	63-00
35.	శుభముహూర్త శిరోమణి	63-00
36.	నక్షత్ర ఫలమంజరి	36-00
37.	పంచాంగం చూసే విధానం	36-00
38.	సర్వార్థ జ్యోతిషం	36-00
39.	ప్రాథమిక జ్యోతిషం	36-00
40.	నవరత్నములు శుభయోగములు	36-00
41.	శుభశకునాలు	30-00
42.	హస్తరేఖాఫలితాలు	36-00
43.	సంఖ్యల్లో భవిష్యత్	36-00
44.	ముహూర్త దీపిక	99-00
45.	పుట్టుమచ్చలు ఫలితాలు	30-00
46.	కలలు ఫలితాలు	30-00
47.	జాతక చక్రం వేయడం ఎలా?	36-00
48.	మానసాగరి (ప్రాచీనజ్యోతిషగ్రంథం) -పుచ్చాశ్రీనివాసరావు	250-00
49.	జ్యోతిషశాస్త్ర చిట్కాలు	120-00
50.	గుప్తా శతాబ్ది పంచాంగం (1940-2050)	999-00
51.	ప్రశ్నచండేశ్వరమ్	63-00
52.	ద్వాదశభావ ఫలచంద్రిక	250-00
53.	జ్యోతిష శతయోగరత్నావళి (నూరుయోగాలఫలితాలు)	120-00
54.	అంగసాముద్రికం	36-00
55.	హస్త సాముద్రికం	63-00
56.	లాల్ కితాబ్	99-00
57.	శకునశాస్త్రం	63-00
58.	ఆధునికప్రశ్నశాస్త్రం	120-00
59.	పరాశరజ్యోతిష ప్రశ్నజ్యోతిషం	180-00

60.	అష్టకవర్గు (కొండపల్లి)	63-00
61.	బృహత్‌జాతకం (ప్రాచీనప్రతికిపునర్ముద్రణ)	250-00
62.	లగ్నరత్నాకరం	63-00
63.	షట్పంచాశిక	120-00
64.	40 రోజుల్లో జ్యోతిషంనేర్చుకొనండి	270-00
65.	40 రోజుల్లో సాముద్రికంనేర్చుకొనండి	180-00
66.	40 రోజుల్లో సంఖ్యాశాస్త్రం	180-00
67.	40 రోజుల్లో నక్షత్ర (నాడీ) ఫలితములు	270-00
68.	40 రోజుల్లో వైద్యజ్యోతిషం నేర్చుకోండి	250-00
69.	మీ పుట్టినతేదీ అద్భుతరహస్యాలు (సాయిగణపతిరెడ్డి)	270-00
70.	కె.పి.జ్యోతిషం (పరిచయం)	63-00
71.	ముహూర్తచింతామణి	99-00
72.	సూర్యచంద్ర గ్రహణములు	63-00
73.	ప్రసిద్ధవ్యక్తుల జాతకాలు (వేరేకొండప్ప)	180-00
74.	అదృష్టరెమెడీస్	144-00
75.	గ్రహసంచార ఫలనిర్ణయదీపిక	63-00
76.	జ్యోతిష రెమిడీస్	300-00
77.	జాతకమార్తాండం పాతప్రతికి యథాతథం (కొండపల్లి)	250-00
78.	జ్యోతిషవిద్యాప్రకాశిక పాతప్రతికి యథాతథం (కొండపల్లి)	250-00
79.	నాడీజ్యోతిషం	63-00
80.	నక్షత్రపారిజాతం (గోరసవీరభద్రాచార్య)	63-00
81.	లగ్నపారిజాతం (గోరసవీరభద్రాచార్య)	63-00
82.	గౌతమసంహిత	63-00
83.	హోరరత్నమాల	63-00
84.	జాతకఫల మణిమంజరి	200-00
85.	పుష్కర పంచాంగం (2013-14నుండి 2024-25)	560-00
86.	దశాభుక్తిఫల నిర్ణయం	250-00
87.	వింత జోష్యములు	63-00
88.	షోడశవర్గులు	200-00
89.	రవిగ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
90.	చంద్ర గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
91.	కుజ గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
92.	బుధ గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
93.	గురు గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
94.	శుక్ర గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00

95. శని గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
96. రాహు & కేతు గ్రహముల సమస్త ప్రభావములు	99-00
97. ఆధునిక గ్రహములు-ఉపగ్రహములు సమస్త ప్రభావములు	99-00
98. ముహూర్తమార్తాండం	63-00
99. లఘుజాతకం	63-00
100. జాతకాలంకారము	63-00
101. మేషలగ్న ఫలితములు	99-00
102. వృషభ లగ్న ఫలితములు	99-00
103. మిధున లగ్న ఫలితములు	99-00
104. కర్కాటక లగ్న ఫలితములు	99-00
105. సింహలగ్న ఫలితములు	99-00
106. కన్యలగ్న ఫలితములు	99-00
107. తుల లగ్న ఫలితములు	99-00
108. వృశ్చిక లగ్న ఫలితములు	99-00
109. ధనుస్సు లగ్న ఫలితములు	99-00
110. మకర లగ్న ఫలితములు	99-00
111. కుంభ లగ్న ఫలితములు	99-00
112. మీన లగ్న ఫలితములు	99-00
113. నారద సంహిత	200-00
114. పంచాంగపీలికలేఖికాగణితం	250-00
115. తారాబలం - చంద్రబలం (వేరే కొండప్ప)	99-00
116. సులభలగ్న సాధన (చిత్రాలగురుమూర్తిగుప్తా)	200-00
117. రాహు కేతువుల యోగము	99-00
118. ఛాయాగ్రహములు	99-00
119. జ్యోతిషవిజ్ఞాన దీపిక	63-00

బి.వి.రామన్ గారి గ్రంథములు

120. జ్యోతిష విద్యారంభం	50-00
121 గ్రహభావ బలములు	50-00
122. కాలచక్రదశ	50-00
123. అనుభవ ప్రశ్నాజ్యోతిషం	50-00
124. జ్యోతిషశాస్త్రంలో వాతావరణ భూకంపాలు	50-00
125. పురోగామి జాతకం	50-00
126. భావార్థరత్నాకరం	75-00
127. భారతీయజ్యోతిష సర్వస్వం	75-00
128. అష్టకవర్గ పద్ధతిః	75-00

129.	జ్యోతిషశాస్త్రంలో సందేహాలు,సమాధానాలు	75-00
130.	ప్రశ్నతంత్ర	75-00
131.	ముహూర్తం	75-00
132.	విశిష్ట జాతకములు	125-00
133.	భారతీయఫలితజ్యోతిషం	125-00
134.	300 ముఖ్యమైన యోగములు	125-00
135.	జాతకంపరిశీలించడంఎలా ?	300-00

రాష్ట్రపతి అవార్డుగ్రహీత, మహామహోపాధ్యాయ, వాచస్పతి
శ్రీ మధురకృష్ణమూర్తిగారి గ్రంథములు

136.	బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-1	200-00
137.	బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-2	200-00
138.	బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-3	200-00
139.	బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-4	200-00
140.	భావార్థరత్నాకరము	100-00
141.	ముహూర్త చింతామణి	100-00
142.	ముహుర్త చింతామణి-పార్టు2	200-00
143.	స్వప్న శాస్త్రము	36-00
144.	శతయోగమంజరి	50-00
145.	వ్రతనిర్ణయకల్పవల్లి	250-00
146.	దైవజ్ఞవల్లభం	75-00
147.	వసంతరాజశకునమ్ (బృహత్శకునశాస్త్రం)	250-00
148.	వాస్తుశాస్త్రవివేకము-1	100-00
149.	వాస్తుశాస్త్రవివేకము-2	200-00
150.	వాస్తుశాస్త్రవివేకము-3	100-00
151.	వాస్తుశాస్త్రవివేకము-4	200-00
152.	అనుభవసులభవాస్తు - 1	50-00
153.	అనుభవసులభవాస్తు - 2	100-00
154.	పంచాంగ వివేకము	99-00
155.	వశిష్ఠ సంహిత	360-00
156.	పంచపక్షి శాస్త్రం (కేస్‌బైండ్)	200-00

5. వాస్తులు

1.	40 రోజుల్లో "వాస్తువిద్య" నేర్చుకొనండి	180-00
2.	వాస్తుశాస్త్ర రహస్యములు	200-00
3.	వాస్తునుబట్టి మీ ఇల్లు	63-00
4.	మీరూ మీ వాస్తు	63-00

5.	గృహవాస్తు చిట్కాలు	63-00
6.	వాస్తు పూజ	63-00
7.	వాస్తు సూత్రములు	63-00
8.	వాస్తుశాస్త్ర రహస్యాలు	63-00
9.	గృహవాస్తు వర్గులు	99-00
10.	విశ్వకర్మవాస్తు శాస్త్రరీత్యా మీ ఇంటి ప్లానులు	63-00
11.	విశ్వకర్మ వాస్తుశాస్త్రరీత్యా మీఇండ్లఆయములు	99-00
12.	విశ్వకర్మ వాస్తు శాస్త్రం(చిత్రాలగురుమూర్తిగుప్తా)	180-00
13.	ఆధునిక గృహవాస్తు	99-00
14.	శుభవాస్తు	270-00
15.	వాస్తుయంత్ర రత్నావళి	120-00
16.	వాస్తుశాస్త్రం	120-00
17.	హౌస్ ప్లాన్స్	63-00
18.	గృహనిర్మాణ వాస్తు	63-00
19.	వాస్తు రెమెడీస్	63-00
20.	గృహవాస్తు దర్పణం	63-00
21.	జ్యోతిష-గృహవాస్తుచంద్రిక	200-00
22.	వాస్తురత్నాకరం (కొండపల్లి)	63-00
23.	వాస్తుశిరోమణి ,,	120-00
24.	వాస్తుసంగ్రహమ్ ,,	63-00
25.	పంచవాస్తు పారిజాతం ,,	120-00
26.	వాస్తుడిండిమమ్ ,,	63-00
27.	వాస్తుదుందిభి ,,	120-00
28.	విశ్వకర్మవాస్తుప్రకాశిక (కేస్‌బైండ్)	250-00
29.	కృష్ణవాస్తుశాస్త్రము	63-00
30.	జలవాస్తు,శల్యవాస్తు (దంతూరిపండరీనాథ్)	99-00
31.	మయవాస్తు (గోరసవీరభద్రాచార్య)	120-00
32.	వాస్తు జ్యోతి	63-00
33.	మన ఇల్లు-మనవాస్తు	99-00
34.	వాస్తవ వాస్తుపూజావిధానము	108-00
35.	వాస్తు దర్పణం	120-00

6. మంత్రశాస్త్రాలు

1.	మంత్రసాధన	63-00
2.	తంత్రజాలం	63-00
3.	మంత్రశక్తి	63-00

4.	దత్తాత్రేయ తంత్రవిద్య	63-00
5.	దత్తాత్రేయ మూలికాతంత్రమ్	63-00
6.	తాంత్రిక పంచాంగం	63-00
7.	యక్షిణీ తంత్రం	63-00
8.	మంత్రానుష్ఠాన చంద్రిక	63-00
9.	సర్వదేవతా మంత్రకవచములు	63-00
10.	మంత్రాక్షరాలరహస్యం (బీజాక్షరనిఘంటువు)	63-00
11.	సర్వదేవతా మంత్రరత్నావళి	63-00
12.	సదాచార దీపిక	63-00
13.	యోగినీ-వామకేశ్వరతంత్రం	63-00
14.	ప్రపంచసారతంత్రం	63-00
15.	బదనిక తంత్రమ్	63-00
16.	ఉచ్ఛిష్ట గణపతి తంత్రమ్	63-00
17.	గుప్త సాధన తంత్రం	63-00
18.	గంధర్వ తంత్రమ్	63-00
19.	సౌందర్యలహరి (మంత్రయంత్రరత్నావళి)	63-00
20.	యంత్ర మంత్ర తంత్ర	63-00
21.	పాశుపత తంత్రం	99-00
22.	పంచదశ మహాఖడ్గ తంత్రం	99-00
23.	రుద్రాష్టాధ్యాయః	99-00
24.	మంత్రసిద్ధి	120-00
25.	పరశురామతంత్రమ్	108-00
26.	శ్రీలలితావిలోమ పంచదశీ	108-00
27.	శ్రీ గురు తంత్రం	108-00
28.	గాయత్రీ తంత్రమ్	108-00
29.	మహాశక్తి మంత్ర తంత్ర రహస్యాలు	150-00
30.	శ్రీ దుర్గ తంత్రమ్	200-00
31.	మహామృత్యుంజయఅమృతపాశుపతమ్	200-00
32.	సర్ప (నాగ)తంత్రం	250-00
33.	హవన తంత్రం	250-00
34.	షోడశనిత్యతంత్రం	250-00
35.	శాక్తేయతంత్రం	250-00
36.	రుద్రయామళతంత్రం	250-00
37.	లక్ష్మీప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
38.	హిరణ్యశూలినీ తంత్రమ్	250-00

39.	మాయాప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
40.	శ్రీ విశ్వరూప ప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
41.	స్వర్ణాకర్షణభైరవతంత్రం	250-00
42.	కాశీవిశాలాక్షి తంత్రం	250-00
43.	శాంతితంత్రమ్	250-00
44.	యంత్రసిద్ధి	360-00
45.	శ్రీ లక్ష్మీతంత్రమ్	360-00
46.	మంత్రమహోదధి (స్త్రీదేవతాఃకల్పమ్)	360-00
47.	మంత్రమహోదధి (పురుషదేవతాఃకల్పమ్)	360-00
48.	మంత్రశాస్త్రం (గ్రంథము)	360-00
49.	ప్రత్యంగిరాకృత్యాతంత్రం	360-00
50.	కామధేనువు తంత్రం	360-00
51.	శూలినీదుర్గాతంత్రం	360-00
52.	శ్రీవిద్య రహస్యం	290-00
53.	కులార్ణవ తంత్రమ్	150-00
54.	ఆచార్య సిద్ధ నాగార్జునతంత్రం (ఒరిజనల్)	390-00
55.	సిద్ధమూలిక రహస్యం (మంత్ర,యంత్రసహితం)	63-00

7. గ్రంథాలు - ఆరాధనలు

1.	భగవద్గీత శ్లోక తాత్పర్య సహితం	54-00
2.	భగవద్గీత (వచనం)	99-00
3.	భగవద్గీత శ్లోకతాత్పర్యం-కేసుబైండింగ్	72-00
2.	గణేశ ఆరాధన 1	99-00
3.	గణేశోపాసన 2	99-00
4.	నవగ్రహవైభవం	99-00
5.	నవగ్రహ రెమెడీస్	99-00
6.	నవగ్రహ వేదం	99-00
7.	శనిగ్రహారాధన	99-00
8.	ఆదిత్యారాధన	99-00
9.	సుబ్రహ్మణ్యారాధన	99-00
10.	శ్రీ శివ ఆరాధన	99-00
11.	లక్ష్మీ ఆరాధన	99-00
12.	హనుమదారాధన	99-00
13.	లలితారాధన	99-00
14.	శ్రీ చక్రారాధన	99-00
15.	గాయత్రీ ఆరాధన	99-00

16.	వీరభద్రారాధన	99-00
17.	కుజగ్రహారాధన	99-00
18.	భైరవారాధన	99-00
19.	దైవారాధన	99-00
20.	గీతారాధన (భగవద్గీత శ్లోకతాత్పర్యసహిత)	99-00
21.	శ్రీవేంకటేశ్వరాధన	99-00
22.	హయగ్రీవారాధన	99-00
23.	లక్ష్మీనరసింహారాధన	99-00
24.	శ్రీ బాలాత్రిపురసుందరీ స్తోత్ర కదంబం	99-00
25.	దేవీ లీలామృతం	99-00
26.	పురాణపండ సుందరకాండ వచనం	99-00
27.	పురాణపండ రామాయణం	99-00
28.	పురాణపండ భారతం	99-00
29.	పురాణపండ భాగవతం	99-00
30.	(సూరి) వాల్మీకి రామాయణం	99-00
31.	కాలసర్ప యోగం	99-00
32.	నిత్య జీవితములో రుద్రాక్షలు	99-00
33.	నిత్య జీవితములో నవరత్నాలు	99-00
34.	వేదసూక్తములు	99-00
35.	వేమన పద్యసారామృతం	99-00
36.	పండగలు పర్వదినాలు	99-00
37.	సూక్తిరత్నాలు	99-00
38.	హనుమచ్చరిత్ర	99-00
39.	నవగ్రహ దర్శనమ్	99-00
40.	నిత్యజీవితంలో నవగ్రహాలు	99-00
41.	సాలగ్రామములు	99-00
42.	గురుశుక్ర ప్రభావము చంద్రకళానాడీ	99-00
43.	శనిగ్రహరెమిడీస్	99-00
44.	జాతకసుధాసారము-జాతకమోక్షప్రదాయిని	99-00
45.	వివాహజ్యోతిషమంజరి-మ్యారేజ్‌మ్యాచింగ్‌గైడ్ (సాయిగణపతిరెడ్డి)	99-00
46.	మీపుట్టినతేదీనిబట్టి మీజీవితరహస్యాలు (న్యూమరాలజీ లైఫ్‌గైడ్) ,,	99-00
47.	మీఅదృష్టానికి (పేరు) నేమ్‌కరక్షన్ ,,	99-00
48.	న్యూమరాలజీ రెమిడీస్	99-00
49.	మూకపంచశతీ	99-00
50.	శ్రీరామకర్ణామృతం	99-00

51.	రహస్యకుక్కుటశాస్త్రం	300-00
52.	ఉపాసన విధానం	99-00
53.	పంచమవేదం మహాభారతం	99-00
54.	దేవుళ్ళు డాట్ కామ్	99-00
55.	గణపతిభాష్యం	99-00
56.	యజుర్వేద ఉపనయనవివాహప్రయోగమంజరి	99-00
57.	నవయోగులు	99-00
58.	ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోనిదర్శించవలసిన ప్రముఖదర్గాలు	99-00
59.	సకలదేవతాఅష్టోత్తరాలు(పెద్దది)-(180అష్టోత్తరశతనామావళులతో)	99-00
60.	సకలదేవతా అష్టోత్తరశతనామావళులు (కేస్‌బైండింగ్)	216-00
61.	సకలదేవతా సహస్రనామములు	99-00
62.	ఆధ్యాత్మిక సూక్తి నిధి	99-00
63.	బ్రాహ్మణులు గోత్రాలు,ప్రవరలు	99-00
64.	సర్వదేవతాస్వరూపుడు శ్రీ వేంకటేశ్వరుడు	99-00
65.	శ్రీ లక్ష్మీసన్నిధి	99-00
66.	శ్రీలక్ష్మీగణపతి హోమకల్పం	99-00
67.	మార్షల్‌ఆర్ట్ స (కరాటే,కుంగ్‌ఫూనేర్చుకోండి)	99-00
68.	మ్యాజిక్‌గైడ్	99-00
69.	చదరంగం	99-00
70.	పంచముఖ హనుమత్ వైభవం	63-00
71.	గరుడపురాణం	40-00
72.	మాఘపురాణం	36-00
73.	శివపురాణం	36-00
74.	వైశాఖపురాణం	36-00
75.	కార్తీక పురాణం	36-00
76.	కార్తీక పురాణం (చిన్నది)	25-00
77.	సర్వకార్యసిద్ధికి రామాయణపారాయణ	63-00
78.	పెద్దబాలశిక్ష	50-00
79.	గాయత్రీ మహిమ	36-00
80.	వృక్షదేవతలు	63-00
81.	యాజుష స్మార్త సంస్కార చంద్రిక	200-00
82.	సనాతనవైదిక బ్రాహ్మణస్మార్తాగమకల్పమ్	150-00
83.	చతుర్వేదములు	120-00
84.	నవగ్రహారాధన	120-00
85.	తాళపత్ర సమాహార గోపురం	120-00
86.	మనుధర్మ శాస్త్రం (వచనంలో...) (కేస్‌బైండు)	250-00

87.	మానవధర్మములు		120-00
88.	వేదమంత్ర సంహిత		120-00
89.	సహస్రలింగార్చన		120-00
90.	శ్రీ శివగీత		120-00
91.	ద్వాదశఉపనిషత్తులు		120-00
92.	పురాణపండవారి సౌందర్యలహరి	(కేస్‌బైండ్)	250-00
	(శ్లోకతాత్పర్యసహిత విపులవ్యాఖ్యతో)	సాదా	120-00
93.	బృహత్ శివ స్తోత్ర రత్నాకరము		200-00
94.	బృహత్ దేవీ స్తోత్రరత్నాకరము		200-00
95.	బృహత్ విష్ణు స్తోత్రరత్నాకరము		200-00
96.	కేదారనాథ్ బదరీనాథ్ యాత్రాగైడు		63-00
97.	దక్షిణావృత శంఖములు		63-00
98.	108 దివ్యదేశాల విష్ణుక్షేత్రదర్శని		36-00
99.	ధర్మసింధువు(కేస్‌బైండింగ్)		270-00
100.	భారతీయ శైవక్షేత్రయాత్రాదర్శిని		99-00
101.	చిలుకూరి బాలాజీచరిత్ర		36-00
102.	భగవత్‌స్తుతి		63-00
103.	సూర్యోపాసన		36-00
104.	కాశీఖండం		250-00
105.	దేవీభాగవతం		360-00
106.	శ్రీ ఆంజనేయం		216-00
107.	ధర్మసందేహాలు		216-00
108.	ఆధ్యాత్మిక దైవిక వస్తువులు		250-00
109.	రామాయణం		600-00
110.	పోతన భాగవతం		900-00
111.	శివమంత్రములు		63-00

8. వైద్య గ్రంథాలు

1.	ఆహారం ఆరోగ్యం		36-00
2.	మూలికావైద్య చిట్కాలు		36-00
3.	ఆయుర్వేద వైద్య చిట్కాలు		30-00
4.	గృహవైద్య రహస్యాలు		36-00
5.	గృహవైద్యసారం		36-00
6.	హోమియోవైద్యం (ద్వాదశలవణచికిత్స)		63-00
7.	ప్రకృతివైద్యం		36-00
8.	ఆహారం-వైద్యం		99-00

9.	సంపూర్ణ ఆయుర్వేద-చిట్కా వైద్యం	99-00
10.	ఆయుర్వేదమ్	36-00
11.	ఆయుర్వేద మూలికావైద్యదీపిక	99-00
12.	దుంపకూరలు, ఆకుకూరలు, కాయగూరలు (వాడకం - ఉపయోగాలు)	99-00
13.	ఏకమూలికావైద్యం	99-00
14.	అష్టాంగ హృదయం (4భాగాలు)	1200-00
15.	రహస్యసిద్ధయోగవైద్యసారమ్	99-00
16.	ప్రాథమిక హోమియోవైద్యం	99-00
17.	ఒబెసిటి	99-00
18.	హెల్త్‌గైడ్	99-00
19.	ఆయుర్వేదం-జీవనవేదం	99-00
20.	ఫుడ్‌థెరపి	63-00
21.	న్యాచురల్‌థెరపి	99-00
22.	సంపూర్ణఆరోగ్యానికి 20ని॥	63-00
23.	కీళ్ళనొప్పులు మీ సమస్యలైతే...	99-00
24.	యోగామంత్ర	63-00
25.	యోగా మండే టు సండే	63-00
26.	హెర్బల్ మెడిసిన్-హెల్త్‌టుడే	99-00
27.	హెల్త్‌ఫైల్	108-00
28.	వస్తుగుణపాఠం	250-00
29.	రసాయన వాజీకరణ తంత్రం	150-00
30.	వస్తుగుణ మకరందం	400-00
31.	నాటువైద్యం -(కేస్‌బైండ్)	360-00
32.	నాటువైద్యం (చిన్నది)	99-00
33.	ప్రాణాయామము-యోగ	63-00

9. అయ్యప్ప - భవానీ రకాలు

1.	శ్రీ అయ్యప్ప లీలామృతం	30-00
2.	శ్రీ అయ్యప్ప భజనపాటలు	63-00
3.	శ్రీ అయ్యప్ప పూజాకల్పం	20-00
4.	శ్రీ అయ్యప్ప భక్తి గీతాలు	20-00
5.	హారతిగైకొనుమా	40-00
6.	శ్రీ అయ్యప్ప దీక్ష F	10-00
7.	శ్రీ అయ్యప్ప భజనమాల F	10-00
8.	శ్రీ అయ్యప్ప నిత్యపూజ P	10-00

9.	శ్రీ అయ్యప్ప నిత్యనియమావళి P	10-00
10.	భవానీదీక్ష (శ్రీ భవానీ లీలామృతం)	36-00
11.	దేవీలీలామృతం	99-00
12.	శ్రీ దేవీ పూజాకల్పం	20-00
13.	దేవీ భక్తిగీతాలు	20-00
14.	భవానీదీక్ష P	10-00
15.	దేవీ భక్తిమాల F	10-00
16.	శ్రీ అయ్యప్ప భజనావళి	120-00
17.	అయ్యప్పపూజావిధి (జేసుదాసుసాంగ్స్‌తో)	24-00

10. భజనలు - కీర్తనలు

1.	అన్నమయ్య కీర్తనలు	20-00
2.	శ్రీరామదాసు కీర్తనలు	20-00
3.	సర్వదేవతా మంగళహారతులు	20-00
4.	వసుంధర మంగళ హారతులు	25-00
5.	సౌభాగ్య దేవతా మంగళహారతులు	36-00
6.	సర్వదేవతా భజనలు	36-00
7.	చిట్టి పొట్టి పాటలు	10-00
8.	జాతీయ గీతాలు	10-00
9.	దేశభక్తి గీతాలు	36-00
10.	పండుగలు-పుణ్యక్షేత్రాలు భక్తిగీతాలు	36-00
11.	గొబ్బిళ్ళపాటలు,లాలిపాటలు,కోలాటపాటలు	36-00
12.	అన్నమయ్య సంకీర్తనలు	99-00
13.	పెళ్ళిపాటలు-స్త్రీలపాటలు	36-00
14.	భక్తానంద భజనకీర్తనలు(ఓల్డ్‌సినీస్టైల్)	36-00
15.	సర్వదేవతాభక్తిమణిమాల	36-00
16.	బతుకమ్మ ఉయ్యాల పాటలు	36-00
17.	అన్నమయ్య సంకీర్తనానిధి(1000కీర్తనలు)	270-00

11. హిట్స్ సాంగ్స్

1.	ఘంటసాల భక్తిగీతాలు-భగవద్గీత	36-00
2.	ఎస్.పి.బాలు భక్తిగీతాలు	36-00
3.	ఘంటసాల సుమధురగీతాలు	99-00
4.	పి. సుశీల సుమధురగీతాలు	99-00

5.	ఎస్.పి. బాలు సుమధురగీతాలు	99-00
6.	ఎస్.జానకి సుమధురగీతాలు	99-00
7.	వేటూరి సుందరరామమూర్తిహిట్స్	99-00
8.	సర్వదేవతా సినీభక్తిగీతాలు	99-00

12. స్త్రీలకు ఉపయుక్త పుస్తకములు

1.	శ్రీకాంతామణి వంటలు (వెజ్)	63-00
2.	శ్రీకాంతామణి వంటలు (నాన్‌వెజ్)	63-00
3.	శాకాహార వంటలు	30-00
4.	మాంసాహారవంటలు	30-00
5.	చిట్టిచిట్కాలు	30-00
6.	అందానికి చిట్కాలు	30-00
7.	పిల్లల పేర్లు (పెద్దది)	30-00
8.	పిల్లల పేర్లు (చిన్నది)	10-00
9.	లేటెస్ట్ ఎంబ్రాయిడరీ శాలీబోర్డర్స్	36-00
10.	లేటెస్ట్ ఎంబ్రాయిడరీ డిజైన్స్	36-00
11.	చిన్నారులకు చిరుతిళ్ళు	30-00
12.	పసందైన ఫాస్ట్‌ఫుడ్ వంటలు	30-00
13.	పలావ్‌లు, ఫ్రైడ్ రైస్‌లు, వెరైటీరైస్‌లు	30-00
14.	వేపుళ్ళు-ఇగుర్లు	30-00
15.	బ్రేక్‌ఫాస్ట్ వంటలు	30-00
16.	పండుగలలో చేసుకొనే పిండివంటలు	30-00
17.	మైక్రోవేవెన్ వంటలు	99-00
18.	సర్వదేవతాభక్తిమాల	36-00
19.	పిల్లలపేర్లు (బాబు)	36-00
20.	పిల్లలపేర్లు (పాప)	36-00
21.	మోడ్రన్ మెహంది (గోరింటాకు డిజైన్స్)	36-00
22.	మోడ్రన్ పిల్లలపేర్లు	99-00
23.	నోరూరించే నాన్‌వెజ్‌వంటలు	99-00
24.	మోడ్రన్ టైలరింగ్ (లేడీస్ & జంట్స్)	99-00

వివిధ రకాలు

ఎందరోమహానుభావులు	270-00
యోగాసనాలు	36-00
సూర్యనమస్కారములు	36-00
పొడుపు కథలు (చిన్నవి)	10-00

హిందీ-తెలుగు-స్వబోధిని	20-00
ఇంగ్లీషు-తెలుగు-స్వబోధిని	20-00
జనరల్ నాలెడ్జ్	20-00
నూరు ఎక్కాలు	10-00
1-100 టేబుల్ బుక్	10-00
1-100 టేబుల్‌బుక్ (క్రౌన్‌సైజు)	4-50
శ్రీరామకోటి	27-00
శ్రీశివకోటి	27-00
మేజిక్	30-00
అంకెలతో గారడీ	30-00
హృదయస్పందన (కవితలు)	30-00
వాత్స్యయన కామసూత్రాలు	36-00
ఎ.పి.టూరిస్ట్ గైడు	36-00
ఇంద్రజాల రహస్యాలు	30-00
మహేంద్రజాల రహస్యాలు	30-00
శరీరభాష (బాడీ లాంగ్వేజ్)	99-00
క్రియాయోగం	36-00
ఆనందంగా జీవిద్దాం	99-00
హరిశ్చంద్ర నాటకం	50-00
వాత్సాయనకామసూత్రాలు	99-00
పంచసాయకం	99-00
రతిరహస్యాలు	99-00
అనంగరంగం (కంభంపాటి స్వయంప్రకాష్)	99-00
శృంగారకేళి (కంభంపాటి స్వయంప్రకాష్)	99-00
గాయత్రీవిజ్ఞాన్	99-00
చింతామణి (నాటకం)	50-00
బాలనాగమ్మ	50-00
కాళహస్తి స్త్రీల వ్రతకథలు	36-00
కాళహస్తి రామాంజనేయ యుద్ధం(బదిరెడ్డి)	50-00
కాళహస్తి గోవింద నామాల భగవద్గీత	36-00
కాళహస్తి గృహవాస్తు చింతామణి	99-00
కాళహస్తి గృహవాస్తు మర్మాలు (బైండు)	63-00
రామరాయవాస్తుశాస్త్రం(ముద్రగడరామారావు)	90-00
ఎం.ఎస్.ఆర్.హనుమాన్‌చాలీసా	10-00
ఎం.ఎస్.ఆర్.సుందరకాండ	80-00
బ్రహ్మంగారిజీవితచరిత్ర (జవంగుల)	125-00
శ్రీ ఆదిశంకరాచార్య దివ్యచరితామృతం	40-00

కాశీరామేశ్వర మజిలీ కథలు	63-00
శ్రీలలితాసహస్రనామము(భాస్కరభాష్యం)	600-00
ప్రకృతిసిద్ధాంతములు-వేదవిజ్ఞానము-ఫలితజాతక సూత్రములు	595-00
ముదుండి విశ్వనాథరాజుగారి గ్రంథములు	
విశ్వకర్మ ప్రకాశము	80-00
ప్రాచీనవాస్తుశాస్త్రాలు-ఆధునికవాస్తుపరిశీలన ,,	250-00
నారద సంహిత ,,	150-00
వాస్తురాజవల్లభము-మూలానువాదము ,,	60-00
మయమతము - వచనము ,,	80-00
బృహత్సంహిత - వచనము ,,	160-00
వాస్తువిజ్ఞానజ్యోతి	......
పురోహిత దర్శని (గోరసవీరభద్రాచార్య)	....
విశ్వకర్మవాస్తువిద్యారహస్యములు ,,	....
వాస్తు విజ్ఞాన చంద్రిక ,,	....
మహాదశా పారిజాతం ,,	....
వాస్తు నారాయణీయం ,,	120-00
యోగావళీఖండం ,,	120-00
ముహూర్తసింధువు	150-00
సర్వార్ధచంద్రిక (4భాగాలు)	1208-00
మీరే న్యూమరాలజిస్ట్ (దావూద్)	370-00
నిర్ణయసింధు (2భాగాలు)	590-00
సాయి... ,,	45-00
శ్రీ దుర్గానందలహరి ,,	200-00
ఆరతిసాయిబాబా ,,	11-00
ప్రతిష్ఠకల్పః(సాగి నరసింహమూర్తి)	500-00
తాజుద్దీన్‌బాబా సచ్చరిత్ర	100-00

సుమారు 100 సం॥రాలునాటి ప్రాచీన ప్రతులు తిరిగి
ఈ క్రింది గ్రంథములు ప్రచురించబడినవి.

శ్రీరామ మంత్రానుష్ఠానము	300-00
శ్రీరామనవరాత్రోత్సవకల్పః	300-00
సీతారామ కథా సుధ అయోధ్యకాండ	200-00
సీతారామ కథా సుధ బాలకాండ	150-00
అరణ్యకాండ	100-00
శ్రాద్ధము ఎందుకు పెట్టాలి ? షోడశ సంస్కారములు	200-00
స్మార్త కాపర్ది కారికలు	200-00
నపుంసక సంజీవనము, వైద్య శిరోమణి	200-00
విషవైద్య చింతామణి	200-00

హేమాద్రి సూరిణా ప్రాయశ్చిత్తాధ్యాయః	300-00
సర్వమూలికా గుణరత్నాకరం	300-00
ఆపస్థంబీయ ధర్మసూత్రాలు	300-00
సర్వశాంతి దర్పణం - అపర ప్రయోగ దర్పణం	200-00
గణకరంజని	200-00
సంతాన దీపిక	200-00
తిథినిర్ణయ కాణ్డః	250-00
ముహూర్త దర్పణం	200-00
జ్యోతిష శాస్త్ర రత్నము (శ్రీపతిజాతక పద్ధతి)	250-00
లఘుతాచకము	200-00
శ్రీ వైఖనస పైతృమేదిక ప్రయోగః	300-00
స్మృతి రత్నాకరము (ధర్మశాస్త్రం)	400-00
జాతకామృతతసారం	300-00
జాతక బోధిని	300-00
సంగీత విద్యాదర్పణం	300-00
సంగీత సర్వార్థసారసంగ్రహం	300-00
ముహూర్త మార్తాండం(టీకతాత్పర్యం)	450-00
జాతకరహస్యం	200-00
రాజమార్తాండం	200-00
ఆయుర్దాయదీపిక	200-00
వైద్యామృతం	200-00
అనుపానమంజరీ	200-00
నవగ్రహశాంతి విధానం-ఉదకశాంతి విధిః	200-00
చికిత్సరత్నము	200-00
స్వరచింతామణి	200-00
ద్వాదశలోహ భస్మవిధానం	200-00
దైవజ్ఞయశో విభూషణం	200-00
అనుపాన రత్నకరము	200-00
కాలామృతము	250-00
దైవజ్ఞకర్ణామృతము	300-00
రసేంద్ర చింతామణి	300-00
రసరత్న సముచ్చయం	300-00
వస్తుగుణరత్నాకరము	300-00
హోరానుభవదర్పణము	360-00
విశ్వకర్మ ప్రకాశిక వాస్తుశాస్త్రము	250-00
స్త్రీజన కల్పవల్లి	450-00
సంగీత సర్వార్థ సంగ్రహం	300-00
సంగీత సుధాసంగ్రహము	250-00
అర్క ప్రకాశము	200-00
సంగీత మార్తాండము	200-00
సంగీత ప్రధమబోధిని	200-00

వైద్యకల్పతరువు	200-00
రసప్రదీపిక	250-00
గణకానందము	250-00
శ్రీ లలితాసహస్రనామావళిః-వివరణాత్మక భావంతో	200-00
నవచండీ వేదోక్త శ్రీ దేవీ పూజాకల్పం	200-00
శ్రీ గాయత్రీ అనుష్ఠాన తత్త్వప్రకాశిక	360-00
సంగీతమార్తాండము	250-00
సారావళి	360-00
భేషజకల్పము	200-00
గురుశిష్య ఆయుర్వేద వైద్యచింతామణి	360-00
జాతకమణి	200-00
సర్వశకున ప్రకాశిక	200-00
యాజుష ప్రయోగ చంద్రిక	250-00
శిక్షావల్లీ-ఆనందవల్లీ-భృగువల్లీ	300-00
వసంతరాజ శకునము	250-00
తొట్టి వైద్యం	450-00
జ్యోతిష సిద్ధాంత సంగ్రహము (పంచాంగ గణితం)	300-00
సహస్ర యోగప్రకాశిక	300-00
శ్రీవిద్యారహస్యం	290-00
మహర్షుల చరిత్ర 1,3 300+300	
వేంకట సోమయాజీయం అను ధర్మశాస్త్రకాండము	250-00
శ్రీఆంజనేయం	216-00
రాశితుల్యవత్సర ఫలితం	200-00
నాడి జ్యోతిష విశ్లేషణ	400-00
రహస్యకుక్కుటశస్త్రం	300-00
స్త్రీ ధర్మరత్న బాండాగారము	200-00
శైవోత్సవరత్నాకరం	300-00
యాజుషప్రయోగ చిన్తామణి	300-00
సుస్వర ఋగ్వేద ప్రయోగదర్శిని	300-00
ఆయుర్వేద వైద్య సంగ్రహం	300-00
వశిష్ఠ సంహిత	360-00
హోమియోపతి గృహవైద్యం	200-00
వ్రతచూడామణి	300-00
వైశ్యధర్మప్రకాశిక	300-00
ఆలయ నిత్యార్చన పద్ధతి	200-00
స్మృతిముక్తాఫలం	300-00
ఆపస్థంబయల్లాజీయమ్	300-00
జ్యోతిషశాస్త్రసంగ్రహము	200-00
కర్మవిపాకాఖ్యయం	360-00
ముహూర్త రత్నావళి	250-00
సుదివిలోచనం	300-00
ఉత్తర కాలామృతం	200-00
సర్వవిషయ సర్వస్వసంగ్రహం	200-00